



*本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有蝦、牛奶、蛋、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用

*◎消費者服務專線：(02)82524258 傳真：22763714 email：kh9305@gmail.com ◎營養師：林文婷(營養字第012660號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	鮮奶/豆漿	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量		鈣質		
															千卡	毫克	千卡	毫克	
4	一	南瓜飯	蒜泥白肉	韓式拌黃瓜	有機黑葉白菜	竹筍雞湯	水果		4.0	2.9	1.2	2.4	1	0	695	113			
5	二	味噌拉麵	照燒雞翅	鮮肉包	有機高麗菜	**	水果		5.4	2.0	1.1	2.3	1	0	722	100			
6	三	胚芽飯	韓式年糕雞	肉絲蒲瓜	針菇油菜	大醬豆腐湯			4.5	2.2	1.8	2.4	0	0	637	117			
7	四	蕎麥有機飯	麻婆豆腐水鯊魚丁	腐皮白菜	有機油江菜	玉米洋芋蛋花湯	水果		4.2	2.6	1.6	2.4	1	0	693	141			
8	五	小米飯	台式炸雞腿	芙蓉絲瓜	蝦香空心菜	仙草蜜	水果		4.5	3.0	1.4	2.8	1	0	763	116			
11	一	雞滷飯(飯)	雞滷飯(醬)	鐵路豬排	有機小白菜	蝦香扁蒲湯	水果		4.1	2.1	1.6	2.3	1	0	651	100			
12	二	麥片有機飯	馬鈴薯燉肉	有機黑木耳炒蛋	有機小松菜	黃瓜排骨湯	水果		5.4	2.1	1.1	2.4	1	0	734	109			
13	三	五穀飯	蝦鬆絞肉	奶香燉菜	小魚芥藍菜	梅子雞湯			4.0	2.4	1.8	2.5	0	0	620	349			
14	四	小米飯	泰式烏魚丁	打拋油腐豬	有機青江菜	冬瓜山粉圓	鮮奶		4.5	2.8	1.0	2.9	0	0.5	759	332			
15	五	芝麻飯	起司馬鈴薯蒸蛋	毛豆堅果四寶	菇香油菜	番茄蔬菜蛋花湯	水果		4.4	2.0	1.0	2.3	1	0	644	345			
18	一	薏仁飯	蓮藕炆豬	蒜蓉海鮮粉絲煲	有機黑葉白菜	三絲豆腐湯	水果		4.6	2.4	1.4	2.3	1	0	700	131			
19	二	紅藜有機飯	蜜汁虱目魚柳	肉末玉米炒蛋	有機白莧菜	蘿蔔雞湯	水果	豆奶	4.7	2.9	1.1	2.4	1	0	741	170			
20	三	燕麥飯	黑醋時蔬雞	絲瓜米苔目	紅絲油麥菜	冬瓜蛤蜊湯			4.6	2.1	1.7	2.3	0	0	624	100			
21	四	糙米飯	京醬肉絲	鮮菇花椰	有機荷葉白菜	韭香鹹湯圓	水果		4.6	2.5	1.9	2.3	1	0	722	175			
22	五	番茄肉醬螺旋麵	蒜香雞腿排	冰烤地瓜	彩椒蚵白菜	蘑菇濃湯	水果		4.0	2.8	1.0	2.3	1	0	681	140			
25	一	地瓜飯	蒙古肉片	番茄豆腐燴蛋	有機空心菜	糯米雞湯	水果		4.2	2.7	1.2	2.5	1	0	699	118			
26	二	胚芽有機飯	干鍋燒雞	鹹豬肉高麗	有機小松菜	綠豆湯	鮮奶		5.2	2.2	1.5	2.4	0	0.5	749	281			
27	三	紫米飯	彩椒肉柳	滷鵪蛋油腐	蒜香地瓜葉	豚香蔬菜湯			4.2	2.8	1.2	2.4	0	0	645	176			
28	四	雞肉親子丼(飯)	雞肉親子丼(醬)	豬肉餡餅	有機小白菜	日式茶壺湯	水果		4.9	2.0	1.1	2.8	1	0	709	105			
29	五	紅藜飯	蒲燒鯛魚	蘿蔔滷雙結	針菇青江菜	味噌湯	水果		4.0	2.4	1.5	2.4	1	0	665	175			
六大類營養分析 - 月平均									4.5	2.4	1.4	2.4	1.0	0.5	778				
主菜種類(次/月)						主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)								
豆、蛋及其製品		魚肉及海鮮		豬肉		雞肉		生鮮食材		調理食品		加工食品		魚肉蛋類		油炸品		甜湯	
1		4		8		7		19		1		0		1		4		3	

- 每月增加1瓶產銷履歷豆漿以符合學校午餐採用國產可溯源食材申請獎勵金條件。
- 履歷豆漿為國產大豆，國產大豆為非基因改造，不含膽固醇且熱量低，富含蛋白質，適合成長中的學童飲用。
- “加菜”未列入營養成分分析：5/19履歷豆奶
- 每月一次教育局補助有機菇：5/12有機黑木耳(菇的種類會依教育局規定滾動式修正)
- 每週一、二、四教育局補助有機青菜(青菜的種類會依教育局規定滾動式修正)
- 每學期補助一次友善蛋：5/12供應

蔬食日 為油炸品，請適量攝取