

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有牛奶、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	副菜一	副菜二	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 仟卡	鈣質 毫克	
1	一	上海菜飯	酸菜豆干刈包	米紙芋泥春捲	**	有機白莧菜	紫菜蛋花湯	水果		5.3	2.1	1.2	2.8	1	0	743	335	
2	二	燕麥有機飯	番茄相思豆腐	黑胡椒豆包	鮮菇花椰	有機黑葉白菜	芝麻奶露		鮮奶	4.8	2.7	1.9	2.6	0	0.5	772	291	
4	四	蕎麥飯	素魚排	乳酪蔬菜炒蛋	螞蟻上樹	有機空心菜	清燉蘿蔔湯	水果		4.8	2.1	1.3	2.4	1	0	696	278	
5	五	五穀飯	南瓜菇菇蒸蛋	八寶醃醬	翠瓜甜條	菇香白菜	羅宋湯	水果		4.4	2.4	1.6	2.4	1	0	694	340	
8	一	南瓜飯	壽喜燒豆腐	蜜汁花干	黃瓜三鮮	有機荷葉白菜	洋芋山藥湯	水果		4.0	2.7	2.0	2.8	1	0	717	160	
9	二	麥片有機飯	櫛瓜起司豆包	奶香燉菜 (有機黑蠔菇)	乾煨四季豆	有機白莧菜	菇香結頭菜湯	水果		4.3	2.5	2.0	2.3	1	0	695	285	
11	四	胚芽飯	韓式馬鈴薯燉百頁	茄汁玉米	椒麻滷蛋	有機小松菜	香菇豆皮湯		鮮奶	5.0	2.1	1.1	2.3	0	0.5	718	150	
12	五	番茄菇菇義大利麵	素卡拉雞堡	糯米椒豆干	芝麻包	彩椒蚵白菜	巧達玉米湯	水果		4.0	2.8	1.3	2.3	1	0	685	266	
15	一	地瓜飯	味噌油腐	三色蛋	韓式黃芽	有機空心菜	銀耳蓮子湯	水果	豆奶	4.0	2.3	1.9	2.5	1	0	666	165	
16	二	香菇芋香油飯	素紅糟燒肉	和風秋葵	**	有機黑葉白菜	鮮菇味噌湯	水果		4.1	2.2	1.7	2.4	1	0	660	115	
18	四	薏仁飯	三杯素雞塊	惜FOOD燉鮮蔬	番茄豆腐炒蛋	有機荷葉白菜	竹筍菇菇湯	水果		4.7	1.9	1.8	2.4	1	0	681	165	
22	一	燕麥飯	客家炒干片	冬瓜鮮燴	玉米滑豆腐	有機小白菜	八寶良糧粥	水果		5.0	2.2	1.8	2.3	1	0	722	305	
23	二	糙米有機飯	紅燒素肚	咖哩炒蛋	麻油鮮菇皇宮菜	有機空心菜	金針白菜湯	水果		4.2	2.0	2.0	2.4	1	0	666	130	
25	四	什錦炊飯	番茄炒蛋	蜜汁南瓜豆干	**	有機小松菜	黃芽海帶湯	水果		4.6	2.7	1.5	2.4	1	0	731	408	
26	五	紅藜飯	黃金泡菜豆腐	關東煮	玉米香鬆蛋	木耳青江菜	昆布野菇湯	水果		4.8	2.0	1.7	2.3	1	0	695	130	
29	一	炒麵疙瘩	紅燒豆包	柚香金瓜花椰	冰烤地瓜	有機空心菜	味噌蛋花湯	水果		5.3	2.0	1.6	2.4	1	0	728	162	
30	二	小米飯	咖哩豆雞片	回鍋高麗菜	金針菇海苔燒蛋	菇香蚵白菜	冬瓜薏仁湯	水果		4.3	2.5	1.2	2.3	1	0	687	200	
六大類營養分析 - 月平均										4.6	2.3	1.6	2.4	1.0	0.5	768		
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		新鮮食材		調理食品	加工食品 魚肉蛋類 其他		油炸品		甜湯			
17		0		0		0		16		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：6/15履歷豆奶
- 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

