

\*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 仟卡	鈣質 毫克
1	一	上海菜飯	蔥油雞排	**	有機白莧菜	紫菜蛋花湯	水果		4.0	2.9	1.2	2.8	1	0	711	148
2	二	燕麥有機飯	番茄相思肉醬	蝦仁雙色花椰	有機黑葉白菜	芝麻奶露		鮮奶	4.8	2.1	1.9	2.4	0	0.5	719	386
3	三	紅藜飯	左宗棠雞	哨子豆腐	玉米青江菜	蔥香海芽湯			4.3	2.4	1.6	2.5	0	0	632	181
4	四	蕎麥飯	南蠻漬烏魚排	螞蟻上樹	有機空心菜	清燉蘿蔔湯	水果		4.6	2.2	1.4	2.4	1	0	685	100
5	五	五穀飯	南瓜菇菇蒸蛋	八寶醉醬	菇香白菜	羅宋湯	水果		4.4	2.0	1.3	2.3	1	0	650	333
8	一	南瓜飯	壽喜燒肉	黃瓜三鮮	有機荷葉白菜	洋芋山藥排骨湯	水果		4.0	2.3	1.8	2.4	1	0	668	124
9	二	麥片有機飯	蜜汁雞腿	奶香燉菜 (有機黑蠔菇)	有機白莧菜	豚香結頭菜湯	水果		4.3	2.7	1.5	2.4	1	##	708	143
10	三	小米飯	紅燒豬肉	蔥花炒蛋	小魚油麥菜	南瓜濃湯			4.5	2.8	1.3	2.4	0	0	672	102
11	四	胚芽飯	韓式洋芋 燉水鯊魚	茄汁玉米	有機小松菜	香菇蒜頭雞湯		鮮奶	4.9	2.3	1.3	2.4	0	0.5	728	225
12	五	番茄肉醬義大利麵	蜜香滷雞翅	芝麻包	彩椒蚵白菜	巧達玉米湯	水果		4.0	2.0	1.2	2.3	1	0	624	130
15	一	地瓜飯	薑汁燒肉	韓式黃芽	有機空心菜	銀耳蓮子湯	水果	豆奶	4.0	2.0	1.9	2.4	1	0	641	100
16	二	香菇肉絲油飯	蒲燒鯛魚	**	有機黑葉白菜	鮮菇味噌湯	水果		4.0	2.5	1.2	2.5	1	0	672	109
17	三	紫米飯	香菇瓜仔肉	五彩肉片鮮蔬	枸杞地瓜葉	玉米雞茸豆腐羹			4.7	2.3	1.4	2.3	0	0	639	121
18	四	薏仁有機飯	塩酥雞	番茄豆腐炒蛋	有機荷葉白菜	筍片雞湯	水果		4.0	2.8	1.2	2.3	1	0	685	149
22	一	燕麥飯	蒜苗回鍋肉	冬瓜鮮燴	有機小白菜	八寶良糧粥	水果		4.8	2.3	1.7	2.3	1	0	710	169
23	二	糙米有機飯	椒鹽鬼頭刀	咖哩炒蛋	有機空心菜	金針鮮蔬湯	水果		4.6	2.7	1.3	2.8	1	0	748	110
24	三	麥片飯	腰果地瓜雞	菇燒青木瓜	紅絲油菜	黃瓜排骨湯			4.3	2.1	1.7	2.3	0	0	607	112
25	四	什錦炊飯	洋蔥燒豬排	**	有機小松菜	黃芽肉絲湯	水果		4.1	2.8	1.2	2.4	1	0	701	100
26	五	紅藜飯	黃金泡菜燒雞	關東煮	木耳青江菜	蛤蜊野菇湯	水果		4.4	2.4	1.6	2.3	1	0	687	116
29	一	炒麵疙瘩	十三香翅腿X2	冰烤地瓜X2	有機空心菜	味噌蛋花湯	水果		4.8	2.3	1.2	2.3	1	0	703	152
30	二	小米飯	蘋果咖哩豬	回鍋高麗菜	菇香蚵白菜	冬瓜薏仁湯	水果		4.3	2.3	1.7	2.4	1	0	682	185
六大類營養分析 - 月平均									4.4	2.4	1.5	2.4	1.0	0.5	765	
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	其他	油炸品	甜湯	
1		4		8		8		20		1	0	2	3	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

蔬食日 油炸品，請適量攝取