

*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：杜盈慧(營養字第010448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	紫米飯	酸菜魚	金沙豆腐煲	有機高麗菜	黃瓜排骨湯	水果		4.1	2.8	1.3	2.7	1	0	714	169
2	二	起司玉米炸雞飯(飯)	卡拉雞腿排	起司玉米炸雞飯(醬)	有機油江菜	味噌海芽湯	水果		4.3	2.0	1.3	2.8	1	0	666	100
3	三	糙米飯	泰式打拋豬	冬瓜雙燴	產銷青江菜	菇菇火鍋湯			4.0	2.1	2.1	2.4	0	0	605	114
8	一	薏仁飯	冰糖滷翅	肉末干丁拌茄	有機小松菜	四寶甜湯	水果		4.8	2.8	1.1	2.3	1	0	730	348
9	二	燕麥有機飯	番茄味噌魚	什錦有機黑木耳	有機小白菜	芋香米粉湯	水果		4.8	2.7	1.3	2.3	1	0	736	350
10	三	五穀飯	玉米蒸肉餅	蘭陽西魯肉	產銷油麥菜	洋芋山藥雞湯			4.6	2.3	1.7	2.2	0	0	637	100
11	四	竹筍鹹粥	醬燒雞排	鮮肉包	有機高麗菜	**		鮮奶	5.3	2.7	1.1	2.3	0	0.5	780	100
12	五	紅藜飯	胡麻豆乳雞翅	蜜汁南瓜豆干	產銷蚵白菜	金茸三絲湯	水果		4.7	2.0	1.2	2.8	1	0	695	286
15	一	麥片飯	蔥爆魷魚肉片	白醬玉米炒蛋	有機黑葉白菜	蘿蔔雞湯	水果	豆奶	4.4	2.8	1.4	2.4	1	0	721	125
16	二	胚芽有機飯	豬肉壽喜燒	章魚燒魷魚丸	有機味美菜	紅豆珍珠牛奶	水果		5.4	2.9	1.1	2.7	1	0	810	111
17	三	蕎麥飯	普羅香草雞丁	芝香牛蒡海帶	產銷油菜	砂鍋腐皮湯			4.0	2.0	1.7	2.4	0	0	603	132
18	四	小米飯	豉汁蠔油魚丁	黃瓜肉片	有機小白菜	筍片排骨湯	水果		4.0	2.0	2.0	2.3	1	0	641	116
19	五	炒麵疙瘩	蘑菇醬豬排	冰心地瓜	產銷青江菜	珍菇蔬菜湯	水果		4.8	2.4	1.4	2.3	1	0	717	142
22	一	紅藜蔬菜肉絲炒飯	柚香雞腿	**	有機高麗菜	冬瓜排骨湯	水果		4.1	3.0	1.1	2.2	1	0	701	100
23	二	糙米有機飯	照燒醬炒肉片	惜FOOD嫩鮮蔬	有機小松菜	紫菜蛋花湯		鮮奶	4.3	2.1	1.7	2.2	0	0.5	681	113
24	三	紫米飯	蒜香豬肉丁	焗烤洋芋拌海苔	蒜香地瓜葉	菇菇雞湯			4.7	2.2	1.4	2.3	0	0.1	645	159
25	四	薏仁飯	鹽酥雞	酸菜滷味	有機小白菜	番茄黃芽湯	水果		4.0	3.0	1.5	2.8	1	0	729	337
26	五	胚芽飯	蒲燒魚排	藜麥雞肉青蔬	木耳白菜	蘿蔔絲蛋花湯	水果		4.1	2.0	1.8	2.5	1	0	655	100
29	一	雙色地瓜飯	京醬肉絲	味噌築前煮	有機荷葉白菜	芝麻奶露	水果		4.5	2.0	1.3	2.3	1	0	663	268
30	二	麥片有機飯	麻油雞	三色蒸蛋	有機山菠菜	巧達玉米湯	水果		4.3	2.8	1.2	2.3	1	0	705	100
六大類營養分析 - 月平均									4.6	2.4	1.5	2.4	1.0	0.5	785	
主菜種類(次/月)									主菜食材特性分析(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		其他分析(次/月)	
1			4		7		8		19		1		魚肉蛋類		油炸品	
													1		0	
													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：4/15履歷豆奶

●自本學期開始每月一次教育局補助有機菇：4/9有機黑木耳(菇的種類會依教育局規定滾動式修正)



蔬食日



為油炸品，請適量攝取