

*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	五	小米飯	豆腐豬肉炒味噌	麻油蒲瓜雞丁	玉米青江菜	蔬菜蛋花湯	水果		4.0	2.5	1.9	2.3	1	0	676	155
4	一	紫米飯	宮保雞丁	腐皮白菜	有機味美菜	綠豆米苔目湯	水果		5.0	2.2	1.7	2.3	1	0.1	735	126
5	二	什錦海鮮菇菇燴飯(飯)	什錦海鮮菇菇燴飯(醬)	檸檬鹽雞腿	有機黑葉白菜	冬瓜排骨湯	水果		4.0	2.8	1.3	2.2	1	0	684	100
6	三	糙米飯	梅干扣肉	焗烤洋芋拌海苔	菇香油菜	大醬湯			4.7	2.0	1.8	2.4	0	0	627	180
7	四	麥片飯	避風塘烏魚排	蔬拌雜菜	有機小白菜	青木瓜彩蔬湯	水果		4.8	2.3	1.3	2.8	1	0	728	121
8	五	燕麥飯	蔬菜蒸蛋	南洋蔬食咖哩	木耳高麗	菇菇火鍋湯	水果		4.1	2.0	1.3	2.2	1	0	628	220
11	一	南瓜飯	銀蘿燉肉	洋芋炒蛋	有機小松菜	結頭排骨湯	水果		4.0	2.8	1.4	2.4	1	0	691	113
12	二	胚芽有機飯	麻油鮑菇雞	柚香金瓜花椰	有機小白菜	味噌湯	水果		4.5	2.2	1.4	2.3	1	0	681	263
13	三	小米飯	蒜泥白肉	韓式豆包海帶絲	紅絲油菜	筍片雞湯			4.0	2.7	1.7	2.3	0	0	630	129
14	四	紅燒豬肉刀削麵	腐乳烤翅	冰烤地瓜	有機油江菜	**	鮮奶		4.8	2.0	1.0	2.2	0	0.5	685	111
15	五	紅藜飯	甜醬虱目魚柳	高麗菜封	菇香蚵白菜	芝麻奶露	水果		4.7	2.0	1.6	2.9	1	0	710	287
18	一	地瓜飯	南瓜燒雞	佛跳牆	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯	水果		4.1	2.3	1.5	2.3	1	0	664	136
19	二	小米有機飯	茄香肉燥	關東煮	有機青松菜	大滷湯	水果	豆奶	4.3	2.7	1.6	2.4	1	0	708	212
20	三	胚芽飯	梅香燒雞	黃瓜燴蛋	菇香高麗菜	四神排骨湯			4.3	2.7	1.3	2.3	0	0	640	101
21	四	五穀有機飯	蒲燒鯛魚	玉米肉茸	有機味美菜	菇香黃瓜湯	水果		4.5	2.2	1.3	2.4	1	0	674	128
22	五	咖哩奶醬義大利麵	肉片炒三鮮	芝麻包	彩椒青江菜	花椰巧達濃湯	水果		4.0	2.0	1.4	2.3	1	0	629	112
25	一	薏仁飯	泰式打拋豬	小瓜甜不辣	有機福山萵苣	地瓜芋頭粉圓	水果		4.8	2.2	1.6	2.3	1	0	707	100
26	二	麥片有機飯	三杯水鯊魚丁	菇燒嫩腐	有機小松菜	香菇蘿蔔雞湯	鮮奶		4.0	3.2	1.4	2.3	0	0.5	734	168
27	三	燕麥飯	味噌燒雞	客家小炒	枸杞地瓜葉	三絲豆腐湯			4.0	3.1	1.2	2.8	0	0	668	458
28	四	藜麥毛豆菇菇炒飯	蘑菇醬豬排	**	有機荷葉白菜	羅宋湯	水果		4.0	2.5	1.3	2.3	1	0	661	241
29	五	胚芽飯	BBQ烤雞排	什錦芽菜	木耳白菜	海芽肉絲湯	水果		4.0	2.8	1.6	2.3	1	0	696	100
六大類營養分析 - 月平均									4.3	2.4	1.5	2.4	1.0	0.5	763	
主菜種類(次/月)									主菜食材特性分析(次/月)				副菜食材分析(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		油炸品	
1			4		8		8		20		1		魚肉蛋類 其他		3	
													0		3	

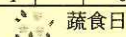
●每月增加1瓶產銷履歷豆漿以符合學校午餐採用國產可溯源食材申請獎勵金條件。

●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：11/19履歷豆奶

●每月一次教育局補助有機菇：11/5有機杏鮑菇(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



蔬食日



油炸品，請適量攝取