

*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，不適台其過敏體質者食用

*◎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	四	燕麥飯	哨子肉	螞蟻上樹	有機荷葉白菜	酸辣湯	水果		4.8	2.4	1.6	2.4	1	0	725	181
2	五	番茄肉醬義大利麵	香料雞翅	芝麻包	針菇青江菜	蘑菇濃湯	水果		4.0	2.0	1.1	2.3	1	0	622	102
5	一	南瓜飯	豆瓣鬼頭刀魚丁	韓式拌黃瓜	有機黑葉白菜	蘿蔔雞湯	水果		4.4	2.1	1.6	2.4	1	0	672	103
6	二	麥片有機飯	咖哩豬	鮮菇花椰	有機味美菜	玉米洋芋蛋花湯	水果		4.5	2.1	1.9	2.3	1	0	684	131
7	三	胚芽飯	韓式年糕雞	家常油腐	產銷油菜	肉骨茶湯			4.5	2.7	1.5	2.4	0	0	664	200
8	四	雞肉親子丼(飯)	雞肉親子丼(醬)	豬肉餡餅	有機油江菜	仙草蜜	水果		5.5	2.0	1.1	2.4	1	0	728	103
9	五	小米飯	玉米香菇蒸蛋	三杯素什錦	彩椒蚵白菜	味噌湯	水果		4.1	2.3	1.1	2.8	1	0	670	148
12	一	麥片飯	蒜泥白肉	奶香燉菜	有機小白菜	海結雞湯	水果		4.0	2.1	2.1	2.3	1	0	654	131
13	二	薑黃菇菇海鮮飯(有機黑蠔菇)	茴香雞腿	**	有機空心菜	蔬菜蛋花湯	水果		4.1	2.9	1.2	2.4	1	0	701	201
14	三	五穀飯	蝦鬆絞肉	番茄豆腐燴蛋	菇香青江菜	四神排骨湯			4.3	2.8	1.4	2.5	0	0	658	157
15	四	燕麥飯	南瓜子水鯊魚排	榨菜肉絲干片	有機荷葉白菜	冬瓜雞湯	鮮奶		4.0	3.0	1.3	2.9	0	0.5	742	312
16	五	小米飯	芝香照燒雞	芙蓉絲瓜	小魚油菜	綠豆地瓜湯	水果		4.9	2.4	1.4	2.3	1	0	725	138
19	一	小米飯	蓮藕炆豬	竹筍肉絲	有機山菠菜	韭香鹹湯圓	水果		4.9	2.1	1.6	2.3	1	0	704	106
20	二	紅藜有機飯	蒲燒鯛魚	茶香滷蛋(友善蛋)	有機白莧菜	義式海鮮粉絲湯	水果	豆奶	4.5	2.9	1.1	2.4	1	0	728	130
21	三	蕎麥飯	泰式打拋豬	肉絲蒲瓜	蝦香空心菜	三絲豆腐湯			4.0	2.2	2.1	2.3	0	0	601	171
22	四	味噌拉麵	蒜香烤雞排	冰烤地瓜	有機荷葉白菜	**	水果		5.0	2.7	1.1	2.3	1	0	747	160
23	五	燕麥飯	宮保雞丁	冬瓜燒麵輪	紅絲油麥菜	菇菇白菜湯	水果		4.0	2.1	2.1	2.3	1	0	654	110
26	一	雞滷飯(飯)	雞滷飯(醬)	鐵路豬排	有機空心菜	蝦香扁蒲湯	水果		4.0	2.9	1.2	2.5	1	0	700	100
27	二	胚芽有機飯	干鍋燒雞	回鍋高麗菜	有機味美菜	綠豆山粉圓	鮮奶		4.6	2.3	1.4	2.4	0	0.5	712	193
28	三	紫米飯	蔥爆肉柳	塔香豆皮海茸	蒜香地瓜葉	大醬豆腐湯			4.2	2.4	1.7	2.4	0	0	624	233
29	四	糙米飯	蜜汁虱目魚柳	蘿蔔滷雙結	有機小白菜	竹筍雞湯	水果		4.5	2.3	1.6	2.8	1	0	715	278
六大類營養分析 - 月平均									4.4	2.4	1.5	2.4	1.0	0.5	772	
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		8		8		20		1		0		3	
													魚肉蛋類		油炸品	
													其他		甜湯	

●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：5/20履歷豆奶

●每月一次教育局補助有機菇：5/13有機黑蠔菇(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)

●每學期補助一次友善蛋：5/20供應

蔬食日 為油炸品，請適量攝取