

*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	全穀類(份)	豆魚蛋白(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量	鈣質		
															仟卡	毫克		
1	三	紅藜飯	芝香春川炒雞	絲瓜米苔目	枸杞地瓜葉	沙茶羹湯			4.9	2.2	1.7	2.4	0	0	660	154		
2	四	糙米飯	三杯鬼頭刀魚	芋香豆漿燉白菜	有機小白菜	綠豆芋圓湯	水果		5.3	2.1	1.5	2.3	1	0	731	148		
3		菇香麵疙瘩	滷蛋拼盤	豆沙包	豆包油麥菜	鮮菇味噌湯	水果		4.8	2.0	1.3	2.4	1	0	688	336		
7	二	麥片有機飯	蔥爆肉片	蝦仁洋芋炒蛋	有機黑葉白菜	豚香結頭菜湯	水果		4.4	2.8	1.3	2.4	1	0	720	246		
8	三	燕麥飯	腰果地瓜雞	四喜烤麸	豆包高麗菜	黃瓜排骨湯			4.3	2.6	1.4	2.4	0	0	640	179		
9	四	炒粄條	杏片豬排	冰心地瓜	有機白松菜	玉米蘿蔔雞湯		鮮奶	4.1	2.5	1.2	2.4	0	0.5	689	130		
13	一	地瓜飯	咖哩雞	鮮瓜燴肉片	有機味美菜	韭香鹹湯圓	水果	豆奶	4.6	2.1	1.9	2.3	1	0	691	100		
14	二	麥片有機飯	義大利肉醬	關東煮	有機荷葉白菜	玉米濃湯	水果		4.2	2.5	1.7	2.4	1	0	692	166		
15	三	蕎麥飯	醃醬燒雞	豆皮高麗	小魚乾油菜	紫菜蛋花湯			4.2	2.2	1.6	2.3	0	0	604	138		
16	四	雞滷飯(飯)	雞滷飯(醬)	十三香雞翅	有機青松菜	紅豆椰香甜薯湯	水果		4.9	2.6	1.0	2.3	1	0	723	100		
17	五	小米飯	豆瓣水鯊魚	肉末條豆炒蛋	紅絲青江菜	茶香竹筍雞湯	水果		4.0	3.3	1.5	2.7	1	0	748	152		
20	一	南洋咖哩炒飯	匈牙利翅小腿X2	**	有機小白菜	海芽排骨湯	水果		4.1	2.4	1.2	2.4	1	0	665	199		
21	二	五穀有機飯	紅燒豬肉	有機金針菇蒸蛋	有機小松菜	榨菜肉絲湯		鮮奶	4.2	2.8	1.3	2.3	0	0.5	716	109		
22	三	小米飯	柚香蒜泥白肉	銀芽干片	針菇地瓜葉	金粒蛋花湯			4.2	2.4	1.6	2.3	0	0	619	220		
23	四	胚芽飯	南蠻漬虱目魚柳	惜FOOD燉鮮蔬	有機山菠菜	芝麻奶露	水果		4.6	2.0	1.4	2.8	1	0	694	373		
27	一	南瓜飯	壽喜燒肉	鮮菇花椰	有機油江菜	虱目魚皮味噌湯	水果		4.0	2.3	2.0	2.3	1	0	667	128		
28	二	奶香培根義大利麵	檸香羅勒雞腿	芝麻包	有機青松菜	什錦蔬菜湯	水果		4.0	2.8	1.1	2.4	1	0	687	100		
29	三	薏仁飯	墨西哥燉豬	筍香油腐	菇香青江菜	小魚海芽湯			4.3	2.9	1.3	2.5	0	0	665	100		
30	四	糙米有機飯	葵瓜子烏魚排	螞蟻上樹	有機荷葉白菜	冬瓜雞湯	水果		4.8	2.2	1.4	2.8	1	0	723	131		
31	五	燕麥飯	粉蒸肉	蝦仁豆腐煲	紅絲大白菜	南瓜濃湯(萬聖節)	水果		4.9	2.7	1.1	2.4	1	0	744	142		
六 大 類 營 養 分 析 - 月 平 均												4.4	2.5	1.5	2.4	1.0	0.5	776
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		油炸品		甜湯		
1		4		8		7		20		0		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：10/13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



蔬食日



油炸品，請適量攝取