

人數:2755

日期	星期							主食類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類/豆類	總熱量	
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	份	份	份	份	份		
1/2	二	糙米飯	三杯雞 雞胸丁,骨髓丁,豬血糕,杏鮑菇,九層塔	*炒韭菜盒# 韭菜,高麗菜,胡蘿蔔,冬粉,絞肉,蝦米	應時青 菜	白菜鮮菇湯 生香菇,大白菜,大骨		3.8	2.1	1.2		2.2		553
1/3	三	紅藜飯	義式洋蔥炒蛋 洗選蛋,洋蔥,胡蘿蔔,雞動香料,毛豆,素火腿	*日式佃煮# 小三角油豆腐,白蘿蔔,玉米條,柴魚片	元氣食 蔬	燒仙草湯 紅豆,綠豆,花豆,粉圓,燒仙草汁	豆漿	3.8	2.0	0.9		2.5		556
1/4	四	燕麥飯	咖哩肉片 肉片,胡蘿蔔,馬鈴薯,洋蔥	黃瓜珍珠炒雙菇 大黃瓜,貢丸,金針菇	活力時 蔬	結頭菜肉絲湯 肉絲,結頭菜	鮮奶 (陽光1-3)	3.3	1.8	1.6	1	2.3		570
1/5	五	特餐	金瓜咕咕鮮蔬粥 豬絞肉,南瓜,三色丁,香菇,高麗菜,絞紅蔥	*炸魚片*1 炸魚片*1	風味時 蔬	豆沙包*1 豆沙包		4.2	2.1	0.8		2.5		584
1/8	一	小米飯	蔥燒肉絲 肉絲,洋蔥,木耳,胡蘿蔔,綠豆芽,青蔥	*彩蔬甜條# 結頭菜,甜條,甜胡,胡蘿蔔	可口時 蔬	海芽豆腐湯 豆腐,海帶芽,薑絲,金針菇	鮮奶 (陽光4-6)	3.0	2.0	1.7		2.3		503
1/9	二	糙米飯	◎*芝麻柴魚燒雞 馬鈴薯,清胸丁,柴魚片,白芝麻,紅蘿蔔	蒜炒鮮蔬 鮑菇頭,青花菜,胡蘿蔔,油片絲	應時青 菜	蔬菜大骨湯 大白菜,木耳,大骨	水果	3.4	1.9	1.5		2.2		514
1/10	三	薏仁飯	紅娘蒸蛋 胡蘿蔔,洗選蛋,毛豆	◎花生干丁 豆乾丁,熟花生,小黃瓜	元氣食 蔬	薑汁黑糖地瓜甜湯 地瓜,QQ,黑糖,老薑		3.7	2.0	0.9		2.3		533
1/11	四	燕麥飯	番茄燒肉末 絞肉,蕃茄,蒜末,洋蔥	*關東煮 白蘿蔔,黑輪條,玉米條,米血糕,柴魚片	活力時 蔬	冬瓜肉絲湯 冬瓜,胡蘿蔔,肉絲		3.3	1.9	1.6		2.2		512
1/12	五	特餐	炸醬麵 白油麵,絞肉,洋蔥,三色丁,馬鈴薯,甜麵醬	滷豬排*1 豬排*1	風味時 蔬	酸菜凍腐湯 酸菜,凍豆腐,薑絲,肉絲		3.4	2.4	1.0		2.2		542
1/15	一	小米飯	新疆大盤雞# 清胸丁,青椒,馬鈴薯,洋蔥,番茄	蛋酥白菜 洗選蛋,香菇,大白菜,胡蘿蔔	活力時 蔬	黃瓜玉米湯 大黃瓜,玉米粒,角螺	鮮奶 (陽光4-6)	3.3	1.9	1.7		2.3		517
1/16	二	糙米飯	回鍋肉片 肉片,胡蘿蔔,高麗菜,豆干片	南瓜咖哩鮮蔬 南瓜,胡蘿蔔,白花菜,生木耳,洋蔥	應時青 菜	白玉藥膳湯 白蘿蔔,油片絲,當歸,枸杞	水果	3.3	2.2	1.5		2.2	1	626
1/17	三	紫米飯	番茄炒蛋 番茄,洗選蛋,青蔥	三杯黑干 黑豆干,杏鮑菇,馬鈴薯,九層塔	元氣食 蔬	紅豆湯 紅豆		4.1	2.0	0.9		2.5		572
1/18	四	燕麥飯	糖醋肉丁 肉丁,洋蔥,馬鈴薯,青椒,番茄醬	*客家小炒# 豆干片,芹菜,胡蘿蔔,高麗菜,魷耳條,木耳	可口時 蔬	肉骨茶湯 大白菜,金針菇,玉米條	鮮奶 (陽光1-3)	3.2	2.3	1.5	1	2.3		593
1/19	五	特餐	漢堡包 漢堡包	香雞堡 香雞堡	雙色青花	南瓜螺旋濃湯# 南瓜,螺旋麵,胡蘿蔔,奶粉,培根		2.4	1.7	0.6		2.5		425
備註	1.營養成份計算為平均值，熱量及營養素會隨攝取量多寡而有差異。													
	2.營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。													
	3.副菜三的時蔬：大多為小白菜、大白菜、空心菜、油菜、高麗菜、青江菜等等。每周一為有機蔬菜，有其他情況午餐中心可則自行調整。													
	4.本月菜單過敏原資訊(請參閱菜單內容):◎堅果、*水產品及魚漿製品、若有過敏請斟酌食用。													
	5.每月菜單經由午餐會議決議定案，如遇天災等不可抗力拒之因素需做調整則由午餐祕書裁定做更動。													
	6.所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。													
	7.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。													
本月用餐天數14日 菜單提供：藝慶企業有限公司														