

人數:79

日期	星期							主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	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	份	
2/11	五	特餐	素火腿炒飯 素火腿,胡蘿蔔,毛豆,玉米粒,香菇	滷蛋 滷蛋	元氣食蔬	海芽豆腐湯 豆腐,海帶芽		3.3	2.1	0.7		1.8		484
2/14	一	小米飯	麻油素什錦 素雞,素羊肉,素腰花,生香菇,甜椒	白菜滷 角螺,生木耳,胡蘿蔔,大白菜	可口時蔬	黃瓜素羹湯 大黃瓜,素羹,獎絲		3.0	2.1	1.8		2		501
2/15	二	薏仁飯	玉米干丁 豆乾丁,玉米粒,毛豆	繽紛時蔬 彩椒,鮑菇頭,芹菜,生木耳	風味時蔬	紫米地瓜圓湯 紫米,地瓜圓,二砂		3.2	2.0	1.6		2		508
2/16	三	五穀飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,生香菇	五香豆干 四分干,海帶結,白蘿蔔	應時青菜	結頭菜湯 結頭菜,胡蘿蔔		3.8	1.9	2.0		1.8		537
2/17	四	燕麥飯	青椒炒豆干 豆干,青椒,胡蘿蔔,素沙茶,生木耳	素炒高麗菜 角螺,高麗菜,胡蘿蔔	活力時蔬	蘿蔔素膳湯 白蘿蔔,玉米條,香菜	水果	3.1	2.0	1.9	1	1.8		557
2/18	五	特餐	家常米粉湯 高麗菜,炸豆包絲,素羹,生木耳,胡蘿蔔,粗米粉	滷油腐 手工大四角油腐	風味時蔬	奶皇包 奶皇包		3.3	2.0	0.8		1.8		483
2/21	一	小米飯	素炒雞米 雞腿,生香菇,胡蘿蔔,玉米粒,毛豆	豆芽什錦 豆芽菜,生木耳,胡蘿蔔,芹菜,素火腿	有機時蔬	冬瓜藥膳湯 冬瓜,枸杞,紅棗		3.1	2.3	1.5		1.8		507
2/22	二	薏仁飯	三杯豆包 炸豆包,杏鮑菇,老薑,麻油,彩椒	地瓜薯條 地瓜,椒鹽粉	風味時蔬	白菜鮮菇湯 大白菜・金針菇・胡蘿蔔		3.2	2.0	1.1		1.8		485
2/23	三	五穀飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔	家常豆腐 豆腐,甜椒,小黃瓜,香菇	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.8	1.8	1.4		2.5		549
2/24	四	燕麥飯	紅燒素鴨 素鴨,生香菇,胡蘿蔔,白蘿蔔	鮮蔬燴百果 小黃瓜,素羊肉,甜椒,百果	風味時蔬	鮮菇豆芽湯 黃豆芽,秀針菇,胡蘿蔔	水果	3.2	2.0	1.6	1	1.8		553
2/25	五	特餐	素炸醬麵 油麵,素火腿,碎干丁,毛豆,鮑菇頭,馬鈴薯,甜蒜	香滷豆包 豆包,香菜	元氣食蔬	番茄蔬菜湯 番茄,大白菜,芹菜		2.7	2.4	1.0		2.5		509
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.副菜的三時蔬：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.菜單內詳細食材內容及烹調方法於檔案後方分頁裡。													
	5.每月菜單經由午餐會議決議定案，如遇天災等不可抗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11日 菜單提供：蔓慶企業有限公司														