

人數:85

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		
2/13	一	麥片飯	打拋素肉燥 素肉粒,碎干丁,番茄,羅勒香料	白菜滷 大白菜,胡蘿蔔,乾木耳,角螺,金針菇	有機蔬菜	柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,柴魚片		3.9	2.3	1.8		2.8		617
2/14	二	五穀飯	糖醋烤麩 烤麩,甜椒,青椒,鳳梨罐	鮮蔬什錦# 冬瓜,素羊肉,胡蘿蔔,乾木耳	風味時蔬	味噌海芽豆腐湯 豆腐,海帶芽,味噌		3.2	2.3	1.5		2.5		540
2/15	三	糙米飯	紅娘炒蛋 洗燙蛋,胡蘿蔔,素火腿,洋葱	鹹甘香滷油腐 小四角油腐,胡蘿蔔,雪菜	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁,二砂糖	豆漿	3.9	2.0	1.0		2.8	1	669
2/16	四	燕麥飯	麻油素什錦 素雞,素羊肉,素腰花,竹筍	咖哩時蔬 馬鈴薯,綠花椰,胡蘿蔔,咖哩粉	活力時蔬	當歸麵線湯 紅麵線,高麗菜,角螺		3.8	2.1	1.5		2.5		566
2/17	五	特餐	香菇素羹粥# 角螺,素羹,香菇,高麗菜,胡蘿蔔,芹菜	酸菜炒麵腸 麵腸,去水酸菜,薑絲	元氣食蔬	刈包 刈包		4.0	2.0	1.0		2.5		570
2/18	六	糙米飯	茄燒豆包 炸豆包,鮑菇頭,胡蘿蔔,番茄	鮮菇結頭菜 結頭菜,胡蘿蔔,香菇	活力時蔬	冬瓜素膳湯 冬瓜,素羊肉,薑絲		3.0	2.1	1.9		2.5		527
2/20	一	麥片飯	回鍋干片 甜椒,高麗菜,豆干片	韓式雜炒冬粉 冬粉,素火腿,胡蘿蔔,油菜,乾木耳,白芝麻	活力時蔬	羅宋湯 番茄,馬鈴薯,素肉粒,番茄醬,芹菜		3.6	2.3	1.4		2.5		569
2/21	二	五穀飯	三杯豆腸 炸豆腸,杏鮑菇,老薑,麻油,青椒,胡蘿蔔	小瓜燴百菓 小黃瓜,素羊肉,百菓,甜椒	應時青菜	海芽金菇湯 海帶芽,金針菇,薑絲		3.0	2.1	1.7		3.0		544
2/22	三	糙米飯	南瓜鮮蔬蒸蛋# 洗燙蛋,南瓜,香菇,豆腐	香滷豆干 四分之干,胡蘿蔔,白蘿蔔,海帶根,滷包	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		4.1	2.0	0.9		2.2		562
2/23	四	燕麥飯	飄香素肉燥 碎乾丁,素絞肉,鮑菇頭	油片炒花椰 青花菜,乾木耳,胡蘿蔔,油片絲	活力時蔬	黃瓜素羹湯 素羹,大黃瓜,薑絲	水果	3.0	2.1	1.9	1	2.5		586
2/24	五	特餐	素炸醬麵 白油麵,碎干丁,三色丁,馬鈴薯,鮑菇頭	香滷油腐 手工大四角油腐,滷包	元氣食蔬	白菜鮮菇湯 結球白菜,金針菇,胡蘿蔔		2.9	2.0	1.0		2.5		494
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.副菜三の時蔬：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，有其他情況則再做調整。													
	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秘書裁定做更動。													
	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														