

人數:2400

日期	星期							主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類/豆漿	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	五	特餐	什錦燴飯 (煮) 肉絲,胡蘿蔔,高麗菜,木耳,洋蔥	炸雞排 (炸) 無骨雞排*1	元氣食蔬	蘿蔔油腐湯 白蘿蔔,油豆腐		3.0	2.1	1.3		3.0		536
1/5	一	薏仁飯	咖哩肉片(煮) 肉片,胡蘿蔔,馬鈴薯,洋蔥,咖哩粉	*白菜滷(煮) 芋頭丁,金針菇,結球白菜,蝦米	活力時蔬	芹香油片絲湯 油片絲,芹菜,冬粉	鮮奶(陽光)	3.4	1.9	1.4		2.5		530
1/6	二	五穀飯	*麻油蔬菜魚丁(煮) 魚丁,高麗菜,鮑菇頭,枸杞,薑片,麻油	脆薯炒干片 (炒) 豆干片,豆薯,甜椒	風味時蔬	*魚羹鮮瓜湯 魚羹條,鮮瓜,薑絲	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)	3.6	2.3	1.3		2.5	1	664
1/7	三	糙米飯	@番茄炒蛋(炒) 番茄,洗燙蛋,番茄醬	家常豆腐(煮) 豆腐,三色丁,洋蔥	應時青菜	白木耳甜湯 乾白木耳,地瓜圓,枸杞	履歷豆漿	3.6	1.9	1.1		2.2		514
1/8	四	燕麥飯	◎蠔油雞丁(煮) 清胸丁,小四角油腐,地瓜,白芝麻	結頭菜炒三絲(炒) 肉絲,胡蘿蔔,木耳,結頭菜	活力時蔬	@玉米蛋花湯 雞蛋,玉米粒	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.7	2.1	1.3	1	2.5		624
1/9	五	特餐	炸醬麵 (煮) 白油麵,絞肉,碎乾丁,三色丁,馬鈴薯,洋蔥,甜麵醬	香滷腿排(滷) 雞腿排*1	應時青菜	海結鮮瓜湯 海帶結,鮮瓜,薑絲		3.4	2.3	1.2		2.5		546
1/12	一	薏仁飯	瓜仔肉 (煮) 絞肉,碎乾丁,洋蔥,鮑菇頭,絞花瓜	*香酥雙拼 (炸) 火鍋條,南瓜,白芝麻	應時青菜	薑絲結頭菜湯 結頭菜,薑絲,枸杞	鮮奶(陽光)	3.7	2.3	1.3		2.5		574
1/13	二	五穀飯	洋蔥雞丁 (煮) 清胸丁,洋蔥,胡蘿蔔,香菇	肉絲燴白菜 (燴) 肉絲,木耳,結球白菜,薑絲	應時青菜	海根蘿蔔湯 海帶根,白蘿蔔	水果(陽,蓮) 鮮奶(竹,新)	3.7	1.8	1.4		2.8	1	654
1/14	三	糙米飯	@玉米炒蛋 (炒) 雞蛋,玉米粒	紅燒油腐 (滷) 小三角油腐,鮑菇頭,胡蘿蔔	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.9	2.0	1.0		2.8		571
1/15	四	燕麥飯	@沙茶魚丁(煮) 魚丁,凍豆腐,大白菜,沙茶醬	關東煮 (煮) 玉米粒,黑輪,米血丁,白蘿蔔	可口時蔬	番茄金菇湯 番茄,金針菇	水果(新) 鮮奶(陽光)	3.3	2.7	1.5	1	2.5		638
1/16	五	特餐	番茄肉醬麵(煮) 馬鈴薯,番茄,洋蔥,白油麵,鷹動香料,碎乾丁,絞肉,番茄醬	滷豬排 (滷) 豬排*1	應時青菜	鮮蔬香菇湯 香菇,豆薯		3.0	2.4	0.9		3.0		547
1/19	一	薏仁飯	回鍋肉片(煮) 肉片,高麗菜,胡蘿蔔,甜麵醬	玉米三色(煮) 白蘿蔔,玉米粒,茶豆,蒜末	可口時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,洋蔥	鮮奶(陽光)	3.5	1.9	1.3		2.5		533
1/20	二	特餐	刈包(蒸) 刈包*1	炸雞堡 (炸) 雞堡*1	活力時蔬	@玉米螺旋麵濃湯 火腿丁,雞蛋,馬鈴薯,洋蔥,玉米粒,螺旋麵	鮮奶(竹,新)	2.9	1.7	0.6		2.5		454
1/21	三	糙米飯	@咖哩炒蛋 (炒) 雞蛋,胡蘿蔔,白花菜,咖哩粉	肉骨茶燒黑干 (煮) 大黑干1切9,鮑菇頭,白蘿蔔,肉骨茶包	元氣食蔬	鳳梨山粉圓甜湯 鳳梨丁,山粉圓,白色QQ		3.6	2.1	0.9		2.8		559
1/22	四	燕麥飯	◎南洋沙嗲雞丁 (燒) 清胸丁,胡蘿蔔,玉米粒,四分干,沙茶醬,絞紅蔥,花生粉	*開陽鮮瓜 (炒) 鮮瓜,凍豆腐,蝦米,木耳	可口時蔬	結頭菜湯 油片絲,結頭菜	鮮奶(陽光)	3.2	1.7	1.9		2.5		518
1/23	五	特餐	金瓜菇菇鮮蔬粥# 豬絞肉,南瓜,三色丁,香菇,高麗菜,櫻紅蔥	咕咾肉柳 (煮) 豬柳,洋蔥,胡蘿蔔,鳳梨丁	應時青菜	芝麻包 芝麻包*1		4.0	1.7	1.0		3.0		571
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、◎雞蛋、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16日 菜單提供：藝慶企業有限公司														