



鮮口味

楊明國中111年1、2月份營養午餐菜單



※總供餐天數:25天

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	料地	全日 熱量 (KJ)	脂肪 含量 (g)	鈉 含量 (mg)	蛋白質 (g)	纖維 量 (g)	糖類 量 (g)	三脂 (g)
1/3	週一	胚芽米飯	香菇燉雞 雞肉、香菇/煮	肉末醬燒豆腐 絞肉、豆腐/煮	珠圓玉理 玉米、小瓜、紅蘿蔔/煮	田園蔬菜湯 蔬菜、鮮菇		6.6	2.5	2.3	2.4	812	✓	
1/4	週二	香甜白飯	五香扣肉 豬肉、豆干/燒	冬瓜雞茸 冬瓜、雞絞肉/煮	韓式拌菜 豆芽菜、紅蘿蔔/炒	酸菜肉絲湯 酸菜、肉絲	有機蔬菜	6.6	2.5	2.4	2.6	830	✓	
1/5	週三	黃金地瓜飯	番茄嫩雞丁 雞肉、番茄/煮	韓式炒甜菜 甜條、泡菜、白菜/煮	韓式雜菜冬粉 蔬菜、冬粉/煮	薑絲海苔湯 海苔芽、薑絲	季節蔬菜	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓	
1/6	週四	芝麻飯	醬爆肉絲 豬肉、青菜/煮	菜脯蛋 蛋、菜脯/炒	敏豆腐菇 敏豆、鮮菇、紅蘿蔔/炒	芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔	有機蔬菜	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓	
1/7	週五	咖哩炒麵	香滷雞翅 雞翅/滷	黃金元寶*2 水餃/炸	奶香花椰 花椰、紅蘿蔔/煮	暖呼紅豆湯 紅豆	有機蔬菜	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓	
1/10	週一	燕麥飯	義式香草嫩雞 雞肉、洋芋/煮	海結麵輪 海結、麵輪/煮	鮮菇白菜 鮮菇、白菜/煮	大滷湯 豆腐、蛋、筍	產麗蔬菜	6.6	2.5	2.3	2.4	812	✓	
1/11	週二	香甜白飯	香蔥豬肉片 豬肉、青蔥/煮	紅娘炒蛋 蛋、紅蘿蔔/炒	回鍋豆干 高麗菜、豆干、青蔥/炒	鮮瓜湯 黃瓜、紅蘿蔔	有機蔬菜	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓	
1/12	週三	五穀飯	照燒豬排 豬排/燒	咖哩豆腐 豆腐、咖哩/煮	脆炒什錦 小黃瓜、木耳、紅蘿蔔/煮	薑絲扁蒲湯 扁蒲、薑絲	季節蔬菜	6.5	2.6	2.6	2.6	832	✓	
1/13	週四	小米飯	沙茶雞丁 雞肉、紅蘿蔔/煮	客家悶筍 筍、絞肉/煮	鄉村豆薯 刈筍、芹菜、紅蘿蔔/炒	冬瓜香菇湯 冬瓜、香菇	有機蔬菜	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓	
1/14	週五	日式柴魚炒飯	唐揚炸雞 雞肉、七味粉/炸	日式茶碗蒸 蛋、蔬菜/蒸	關東煮 蘿蔔、丸子、紅蘿蔔/煮	可可西米露 西谷米、可可粉	有機蔬菜	6.7	2.6	2.4	2.5	834	✓	
1/17	週一	地瓜飯	韓式安東燻雞 雞肉、冬粉、洋蔥/煮	麻婆豆腐 豆腐、豬肉/煮	鮮瓜魚丸 蒲瓜、魚丸/煮	玉米濃湯 玉米、蛋	產麗蔬菜	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓	
1/18	週二	香甜白飯	鐵路豬扒 豬排/燒	什錦豆包絲 芹菜、豆包絲、紅蘿蔔/炒	燒烤風味年糕 高麗菜、年糕/煮	筍子湯 筍子、薑	有機蔬菜	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓	
1/19	週三	芝麻飯	羅勒雞丁 雞肉、羅勒/煮	珍珠肉苜 玉米粒、豬肉/煮	打拋四季豆 四季豆、番茄、絞肉/炒	時蔬菇菇湯 白菜、鮮菇	季節蔬菜	6.5	2.4	2.4	2.6	818	✓	
1/20	週四	紫米飯	糖醋魚丁 魚肉、洋蔥/燒	芋香滑蛋 洋芋、蛋/炒	彩繪花菜 花椰菜、彩椒/炒	玉米海結湯 玉米、海帶結	有機蔬菜	6.5	2.4	2.4	2.6	818	✓	
~寒假期間~														
2/11	週五	什錦炒烏龍	照燒嫩雞 雞肉、紅蘿蔔/煮	五味油豆腐 油豆腐、蔥花/煮	白玉肉末煮 蘿蔔、絞肉/煮	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜糖塊	有機蔬菜	6.7	2.6	2.4	2.5	834	✓	
2/14	週一	黃金小米飯	香蒜冬瓜燻雞 雞肉、冬瓜/煮	家常豆腐 豆腐、木耳/煮	脆炒豆苜 豆苜、紅蘿蔔/炒	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇	產麗蔬菜	6.5	2.6	2.6	2.6	832	✓	
2/15	週二	香甜白飯	蔥爆肉絲 豬肉、青蔥/煮	茶葉蛋 蛋/滷	翠綠什錦 芹菜、木耳、紅蘿蔔/炒	結頭菜雞湯 結頭菜、雞肉	有機蔬菜	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓	
2/16	週三	紫米飯	匈牙利紅椒嫩雞 雞肉、紅蘿蔔/煮	蔥爆豆干 豆干、洋蔥/炒	什錦麻辣燙 高麗、豆皮、鮮菇/煮	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、豬肉	季節蔬菜	6.6	2.6	2.6	2.5	832	✓	
2/17	週四	香鬆飯	古早味大排 豬排/燒	小瓜炒黑輪 小黃瓜、黑輪/炒	海帶雙絲 海帶絲、豆包絲/炒	柴魚豆腐湯 豆腐、鮑魚片	有機蔬菜	6.5	2.4	2.4	2.6	818	✓	
2/18	週五	鮮味炒飯	茶香滷雞腿 雞腿/滷	筍苜肉末 豬肉、筍/煮	香蒜奶油玉米 玉米粒、奶油、蒜/煮	波霸奶茶 珍珠、奶粉	有機蔬菜	6.5	2.4	2.4	2.6	818	✓	
2/21	週一	芝麻飯	醬燒豬排 豬排/燒	鐵板豆腐 油豆腐、紅蘿蔔/煮	四季豆彩椒 四季豆、彩椒/炒	雪花菇菇湯 扁蒲、鮮菇、蛋	產麗蔬菜	6.6	2.5	2.3	2.4	812	✓	
2/22	週二	香甜白飯	茄汁魚 魚肉、蕃茄/煮	古早味肉燥 絞肉、豆干/煮	芋香白菜 芋頭、白菜/煮	鮮蔬三絲湯 筍、肉絲、紅蘿蔔	有機蔬菜	6.6	2.5	2.4	2.6	830	✓	
2/23	週三	薏仁飯	鐵板豬柳 豬肉、洋蔥/煮	日式鍋燒 蘿蔔、火鍋料/煮	鐵板銀苜 豆芽菜、紅蘿蔔、肉絲/煮	番茄蛋花湯 番茄、蛋	有機蔬菜	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓	
2/24	週四	地瓜飯	椒香雞排 雞排/滷	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋/炒	什錦粉絲 高麗菜、木耳、冬粉/煮	薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜	有機蔬菜	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓	
2/25	週五	沙茶豚肉炒麵	鐵板豆腐燒 油豆腐、鮮菇、紅蘿蔔/煮	玉米香酥餅*2 玉米香酥餅/炸	鮑菇花椰 鮑菇、花椰/炒	古早味綠豆湯 綠豆	有機蔬菜	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓	

營養師:劉奕君(營養字第009047號)

本月 炸物(黃色):3次、加工品(綠色):5次、勾芡類(藍色):3次

本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣

ps.本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。
「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、麩質之穀物,不適合對其過敏體質者食用」。



好鮮營養午餐

楊明國中 111年 1-2月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀雜糧類(份)	蛋類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	三食10
1/3	一	香Q白飯	白玉燉肉 豬肉,白,紅蘿蔔/燉	芹香黑輪 黑輪,芹菜,紅蘿蔔/炒	川味麻婆豆腐 豆腐,豬肉/燒	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒,雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	V
1/4	二	補血紫米飯	蜜燒雞翅 雞翅/燒	蔥爆豆干 豆干,洋蔥/炒	木須蒲瓜 蒲瓜,木耳,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	香菇竹筍肉片湯 竹筍,肉片,香菇	6.4	2.6	2.2	2.2		842	V
1/5	三	蔥香雞肉拌飯	糖醋排骨 豬肉,洋蔥/燒	海結滷油腐 海帶結,油豆腐/滷	炸蛋白菜滷 _{大白菜,雞蛋,紅蘿蔔,木耳/煮}	季節蔬菜	肉骨茶湯 結頭菜,肉片,菇類	6.6	2.5	2	3.2		844	V
1/6	四	養生五穀飯	海鮮花枝排 花枝排/炸	筍香肉茸 竹筍,絞肉/燒	雞茸冬瓜煮 冬瓜,雞肉,三色丁/煮	有機蔬菜	雪花菇湯 菇類,時蔬	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
1/7	五	香Q白飯	養生香菇雞肉 雞肉,菇類/煮	醃醬干丁 豆干丁,絞肉,毛豆/油	紅蔘炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋/炒	有機蔬菜	燒仙草 綠豆,QQ,地瓜	6.7	2.5	2	3		842	V
1/10	一	烏亮亮芝麻飯	五味醬雞排 雞排/煮	玉米肉茸 玉米粒,絞肉,紅蘿蔔/煮	腐皮高麗菜 高麗菜,豆皮/炒	產銷履歷蔬菜	味噌海苔湯 海帶芽,味噌	6.6	2.5	2	3.2		844	V
1/11	二	稻香白米飯	豉汁排骨 豬肉,豆豉(乾)/煮	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋/炒	木耳脆薯絲 豆薯,木耳,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐,蕃茄	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
1/12	三	古早味糖擔麵	照燒烤雞腿 雞腿/烤	日式佃煮 蘿蔔,豆干,杏鮑菇/滷	脆炒花椰 花椰,紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	香芹貢丸湯 貢丸片,芹菜	6.6	2.5	2	3.2		844	V
1/13	四	抗癌紅藜胚芽飯	玉米蒸肉餅 絞肉,玉米,洋蔥/蒸	南瓜燒雞 南瓜,雞肉/燒	三絲炒蛋 雞蛋,筍絲,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	扁蒲肉絲湯 蒲瓜,肉絲	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
1/14	五	長生糙米飯	紅燒鮮魚 鮭魚丁,洋蔥/燒	義式時蔬肉丸 獅子頭,花椰,蕃茄/煮	沙茶粉絲 冬粉,時蔬,絞肉,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紅豆紫米撞奶 紅豆,紫米,奶粉	6.7	2.5	2	3		842	V
1/17	一	黃金小米飯	珍饈豬排 豬排/油	塔香海茸 海茸,九層塔/煮	香芹炒油片 油片絲,豆芽,芹菜/炒	產銷履歷蔬菜	客家米粉湯 粗米粉,絞肉,香菇	6.6	2.5	2.5	3		847	V
1/18	二	稻香白米飯	米其林三杯雞 雞肉,米酒/燒	阿公ㄟ菜脯蛋 碎菜脯,雞蛋/炒	鮮菇白菜 大白菜,香菇/煮	有機蔬菜	柴魚味噌豆腐湯 豆腐,味噌,柴魚	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
1/19	三	招牌油飯	麻油松阪豬 豬肉,杏鮑菇,時蔬/煮	什錦海帶雙色 海帶,白干絲/炒	瓜瓜肉燥 冬瓜末,絞肉,絞瓜/煮	季節蔬菜	蕃茄羅宋湯 時蔬,蕃茄	6.6	2.5	2	3.2		844	V
1/20	四	健康十穀飯	梅干扣肉 豬肉,梅乾菜,麵輪/滷	雙色炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔,木耳/炒	奶香南瓜煮 南瓜,杏鮑菇,奶粉/煮	有機蔬菜	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔,肉絲	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
2/11	五	香Q白飯	燒呼呼麻油雞 雞肉,時蔬,枸杞/煮	京醬肉絲 肉絲,洋蔥/炒	芝麻堅果滷黑豆乾 黑豆乾,堅果,芝麻/滷	有機蔬菜	珍珠奶茶 珍珠,奶粉	6.7	2.5	2	3		842	V
2/14	一	抗癌紅藜胚芽飯	海苔雞肉燒 雞肉,洋蔥,海苔/燒	小七關東煮 蘿蔔,玉米,杏鮑菇/煮	客家小炒 豆干片,芹菜,紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜,香菇	6.6	2.5	2	3.2		844	V
2/15	二	黃金小米飯	筍香扣肉 豬肉,筍乾/燒	毛豆燒百頁 百頁豆腐,毛豆/燒	鮮瓜肉片 蒲瓜,肉片,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜,雞蛋,紅蘿蔔	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
2/16	三	海苔香鬆飯	芝麻烤眼排 眼排/烤	鮮菇花椰 花椰,菇類,紅蘿蔔/煮	干丁肉燥 碎干丁,絞肉,香菇絲/燒	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨	6.6	2.5	2	3.2		844	V
2/17	四	稻香白米飯	沙茶豬柳 豬肉,洋蔥/燒	西芹素雞 西芹,素雞/炒	海根炒雙色 海帶根,豆薯,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
2/18	五	美白薏仁飯	泰式打拋燒雞 雞肉,蕃茄,時蔬/煮	高麗菜炒蛋 高麗菜,雞蛋/炒	彩虹時蔬 豆芽,豆包,肉絲,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆,地瓜	6.7	2.5	2	3		842	V
2/21	一	香Q白飯	泡菜燒雞 雞肉,泡菜/燒	醬燒油豆腐 油豆腐,絞肉/燒	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯,雞蛋,紅蘿蔔	6.6	2.5	2	3.2		844	V
2/22	二	高纖地瓜飯	黑胡椒豬柳 豬肉,洋蔥/煮	游龍鍋貼*2 鍋貼/炸	黃金玉米炒蛋 玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍絲,紅蘿蔔,木耳	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
2/23	三	西西里義大利肉醬麵	蜜汁雞丁 雞肉,芝麻/燒	胡椒銀芽肉絲 豆芽,肉絲,紅蘿蔔/炒	芋泥包 包子/蒸	有機回鍋	法式濃湯 玉米,雞蛋,奶油	6.6	2.5	2	3.2		844	V
2/24	四	烏亮亮芝麻飯	味噌醬燒豬排 豬排/燒	大根滷海結 白蘿蔔,海帶結,紅蘿蔔/滷	沙茶豆干片 豆干片,洋蔥/炒	有機蔬菜	客家米苔目湯 米苔目,香菇,絞肉	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
2/25	五	稻香白米飯	梅干麵輪 麵輪,梅乾菜,絞肉,麵輪/煮	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄,洋蔥/炒	冬瓜煮 冬瓜,魚丸/煮	有機蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜,包心粉圓	6.7	2.5	2	3	鮮奶	842	V

食材全面使用非基改黃豆、玉米製品 星期一提供產銷履歷蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣。

營養師:王愛惠、徐毓晷

**本月炸物(淡黃色): 2次、加工品(淡綠色): 5次、勾芡類(淡藍色): 1次

客服專線:03-3701155#16

2/23有機蔬菜回鍋

**本月建議水果:蘋果,香吉士,橘子



好鮮營養午餐

楊明國中 111年 1-2月 午餐菜單 (素食)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀類 種類(份)	玉米蛋 月類(份)	蔬菜類 (份)	海帶類 (份)	水果類 (份)	熱量 (大卡)	三 星 10
1/3	一	黃金小米飯	野菇燴豆腐 豆腐, 菇類/煮	西芹素甜條 西芹, 素甜條, 紅蘿蔔/炒	三色蔬菜 四季豆, 豆芽, 木耳/炒	產銷履歷 蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔, 玉米	6.6	2.5	2	3.2		844	V
1/4	二	補血紫米飯	茄汁豆包 豆包, 三色丁/煮	日式咖哩杏鮑菇 洋芋, 杏鮑菇, 毛豆/煮	木須蒲瓜 蒲瓜, 木耳, 紅蘿蔔/炒	有機蔬 菜	香菇竹筍湯 筍片, 香菇	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
1/5	三	炒米粉	雙色炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔, 木耳/炒	炭烤小地瓜 地瓜/烤	金茸龍鬚菜 龍鬚菜, 金針菇/炒	季節蔬 菜	花豆薏仁甜湯 花豆, 薏仁	6.6	2.5	2	3.2		844	V
1/6	四	養生五穀飯	筍乾油腐 油豆腐, 筍乾/油	海帶干絲 海帶絲, 白干絲, 芹菜/炒	冬瓜煮 冬瓜, 紅蘿蔔/煮	有機蔬 菜	雪花菇湯 菇類, 時蔬	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
1/7	五	香Q白飯	醃醬干丁 豆干丁, 毛豆/油	素炒銀芽 豆芽, 素火腿, 紅蘿蔔, 木耳/炒	芋頭白菜 大白菜, 芋頭/煮	有機蔬 菜	青木瓜湯 青木瓜	6.7	2.5	2	3	豆漿	842	V
1/10	一	烏亮亮苡 麻飯	醬爆豆乾 豆乾, 四季豆/炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	毛豆洋芋 洋芋, 毛豆, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷 蔬菜	味噌海苔湯 海帶芽, 味噌	6.6	2.5	2	3.2		844	V
1/11	二	麻油素油 飯	西芹素雞片 西芹, 素雞/炒	滷海串 海帶串/油	木耳脆薯絲 豆薯, 木耳, 紅蘿蔔/炒	有機蔬 菜	蕃茄豆腐湯 豆腐, 蕃茄	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
1/12	三	香Q白飯	韓式泡菜豆腐 豆腐, 泡菜/煮	日式佃煮 蘿蔔, 豆干, 杏鮑菇/油	脆炒花椰 花椰, 紅蘿蔔/炒	季節蔬 菜	雙寶麥片甜湯 地瓜, 芋頭, 麥片	6.6	2.5	2	3.2		844	V
1/13	四	抗癌紅藜 胚芽飯	三絲炒蛋 筍絲, 雞蛋, 紅蘿蔔, 木耳/炒	蕃茄炒玉米 玉米粒, 蕃茄, 毛豆/炒	豆皮高麗菜 高麗菜, 豆皮	有機蔬 菜	金茸蒲瓜湯 蒲瓜, 金針菇	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
1/14	五	長生糙米飯	芝麻黑豆干 黑豆, 黑芝麻/油	鮮菇炒水蓮 水蓮, 菇類/炒	酸菜炒麵腸 麵腸, 酸菜/炒	有機蔬 菜	結頭菜湯 結頭菜	6.7	2.5	2	3	豆漿	842	V
1/17	一	黃金小米飯	日式蒸蛋 雞蛋, 香菇, 三丁/蒸	醬燒三蔬 青花, 茄子, 洋芋/燒	香芹炒油片 油片絲, 豆芽, 芹菜/炒	產銷履歷 蔬菜	蕃茄蔬菜湯 時蔬, 蕃茄	6.6	2.5	2.5	3		847	V
1/18	二	稻香白米飯	彩椒豆腸 豆腸, 彩椒/炒	油燻桂竹筍 桂竹筍/煮	鮮菇白菜 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔/煮	有機蔬 菜	柴魚味噌豆腐湯 豆腐, 味噌, 柴魚	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
1/19	三	烏亮亮苡 麻飯	麻油素腰花 素腰花, 高麗菜/煮	瓜仔素肉 絞瓜, 碎干丁/燒	百匯時蔬 山藥, 玉筍, 菇類/煮	季節蔬 菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁	6.6	2.5	2	3.2		844	V
1/20	四	時蔬炒麵	滷蛋雙拼 雞蛋, 豆干/油	鳳梨木耳 木耳, 鳳梨/炒	南瓜煮 南瓜, 杏鮑菇/煮	有機蔬 菜	養生素湯 蘿蔔, 麵輪	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
2/11	五	香Q白飯 白米	古早味蒸蛋 雞蛋/蒸	花生麵筋 麵筋, 花生/煮	鮮菇花椰 花椰, 香菇/炒	有機蔬 菜	紫菜玉米湯 紫菜, 玉米	6.7	2.5	2	3	豆漿	842	V
2/14	一	抗癌紅藜 胚芽飯	滑蛋蕃茄 雞蛋, 蕃茄/炒	泡菜年糕 泡菜, 年糕/煮	三杯杏菇燒麵腸 麵腸, 杏鮑菇/燒	產銷履歷 蔬菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜, 香菇	6.6	2.5	2	3.2		844	V
2/15	二	黃金小米飯	綜合滷味 蘿蔔, 油腐/油	山藥炒芹菜 山藥, 芹菜, 香菇/炒	脆炒鮮瓜 蒲瓜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬 菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
2/16	三	招牌炒飯	彩椒素肚 甜椒, 素肚/炒	咖哩白花 白花椰, 紅蘿蔔/煮	干丁素肉燥 碎干丁, 素肉, 香菇絲/燒	季節蔬 菜	紅豆紫米甜湯 紅豆, 紫米	6.6	2.5	2	3.2		844	V
2/17	四	稻香白米飯	奶香南瓜 南瓜, 鴻喜菇/煮	泰式打拋干丁 豆干丁, 蕃茄, 季豆/煮	海根炒雙色 海帶根, 豆薯, 紅蘿蔔/炒	有機蔬 菜	香菇素麵線 麵線, 香菇	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
2/18	五	美白薏仁飯	高麗菜炒蛋 高麗菜, 雞蛋/炒	彩虹時蔬 豆芽, 豆包, 紅蘿蔔, 木耳/炒	蘿蔔燒麵輪 蘿蔔, 麵輪/燒	有機蔬 菜	酸菜筍片湯 筍片, 酸菜	6.7	2.5	2	3	豆漿	842	V
2/21	一	香Q白飯	醬燒油豆腐 油豆腐, 毛豆/燒	西芹杏鮑菇 西芹, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/煮	枸杞高麗菜 高麗菜, 油片枸杞(乾)/炒	產銷履歷 蔬菜	豆薯湯 豆薯, 紅蘿蔔	6.6	2.5	2	3.2		844	V
2/22	二	素炒飯條	黃金玉米炒蛋 玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔/炒	芹香干絲 白干絲, 芹菜, 木耳/炒	針菇水蓮 水蓮, 金針菇/炒	有機蔬 菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
2/23	三	嚴選麥片飯	毛豆烤麩 烤麩, 毛豆, 香菇/油	素什錦 筍片, 蒟蒻, 菇類/煮	季豆甜條 四季豆, 素甜條/炒	有機回 饋	冬瓜山粉圓 山粉圓, 冬瓜糖	6.6	2.5	2	3.2		844	V
2/24	四	烏亮亮苡 麻飯	塔香雙色 茄子, 豆腸/燒	大根滷海結 白蘿蔔, 海帶結, 紅蘿蔔/油	沙茶豆干片 豆干片, 芹菜/炒	有機蔬 菜	結頭菜湯 結頭菜, 豆皮	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
2/25	五	健康加分 胚芽飯	鐵板豆腐 豆腐, 菇類/燒	木須炒蛋 雞蛋, 木耳/炒	冬瓜煮 冬瓜, 素羹/煮	有機蔬 菜	榨菜針菇湯 榨菜, 金針菇, 紅蘿蔔	6.7	2.5	2	3	鮮奶	842	V

***食材全面使用非基改黃豆、玉米製品 ***星期一提供產銷履歷蔬菜, 星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」, 產地: 台灣。

營養師: 王愛惠、徐毓晏

**本月 炸物(淡黃色): 0次、加工品(淡綠色): 6次、勾芡類(淡藍色): 1次

客服專線: 03-3701155#16

2/23有機蔬菜回饋

**本月建議水果: 蘋果, 香吉士, 橘子