

好鮮營養午餐

楊明國中

112年1-2月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全日供應 類(份)	自產自銷 類(份)	產銷履歷 類(份)	有機蔬菜 類(份)	水果類 (份)	營養 卡	備註
1/3	二	燕麥飯	南洋風味雞 雞肉, 洋蔥, 洋蔥/煮	蜜燒黑豆干 黑豆干, 芝麻/燒	黑胡椒銀芽肉絲 豆芽, 肉絲, 韭菜/炒	有機蔬菜	豆薯海結湯 豆薯, 海帶結, 肉絲	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
1/4	三	肉絲炒板條	藥燉排骨 豬肉, 山藥, 枸杞/燉	奶香花椰菜 花椰菜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/煮	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 毛豆/炒	產銷履歷蔬菜	田園南瓜湯 南瓜, 玉米, 雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	V
1/5	四	香Q白飯	糖醋雞丁 雞肉, 洋蔥, 小黃瓜/燒	鮮蒲炒肉絲 蒲瓜, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	韓式豆腐鍋 豆腐, 泡菜, 金針菇/煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 紅, 白蘿蔔	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
1/6	五	五穀飯	三杯魚丁 魚丁, 洋蔥/燒	紅燒獅子頭 獅子頭, 大白菜/煮	敏豆炒玉筍 四季豆, 玉米筍/炒	有機蔬菜	綠豆仁牛奶 綠豆仁, 西米露, 奶粉	6.7	2.5	2	3		842	V
1/7	六	蕎麥飯	古早味豬排 豬排/燒	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 香菇/蒸	一番關東煮 蘿蔔, 玉米塊, 油豆腐/煮	有機蔬菜	肉羹麵線 肉羹, 麵線, 筍絲, 紅蘿蔔	6.7	2.5	2	3		842	V
1/9	一	芝麻飯	宮保雞丁 雞肉, 洋蔥, 油花生/燒	瓜仔肉燥 絞肉, 絞瓜, 冬瓜/煮	鮮菇白菜 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜, 玉米粒	6.6	2.5	2	3.2		844	V
1/10	二	香Q白飯	黑胡椒豬排 豬排/燒	醬燒肉茸 洋蔥, 絞肉/燒	芹香炒黑輪 黑輪片, 芹菜, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄, 時蔬	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
1/11	三	海南雞飯	梅干扣肉 豬肉, 梅干菜, 麵輪/滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	虎皮花枝捲 花枝捲/炸	季節蔬菜	結頭雞湯 結頭菜, 雞肉	6.6	2.5	2	3.2		844	V
1/12	四	小米飯	五香滷腿排 腿排/滷	香菇肉燥 絞肉, 洋蔥, 香菇/燒	彩繪豆芽 豆芽, 豆包, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片, 酸菜	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
1/13	五	香甜白飯	韓式泡菜豬肉 豬肉, 泡菜/煮	蒜香花椰 花椰, 紅蘿蔔, 木耳/炒	沙茶滷味 蘿蔔, 黑豆干, 金針菇, 玉米筍/滷	有機蔬菜	紅豆珍珠甜湯 紅豆, 珍珠	6.7	2.5	2	3		842	V
1/16	一	香Q白飯	義式燉雞 雞肉, 蕃茄, 洋蔥/燒	綜合滷味 蘿蔔, 海帶, 玉米塊, 杏鮑菇/滷	芋頭白菜 大白菜, 芋頭, 紅蘿蔔, 木耳/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.6	2.5	2	3.2	豆奶	844	V
1/17	二	燕麥飯	春川辣炒豬肉 豬肉, 豆芽, 韭菜/炒	麻油時蔬 高麗菜, 素蹄花, 米血/煮	薑絲海根 海帶根, 紅蘿蔔, 薑絲/炒	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯 洋芋, 玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
1/18	三	海苔香鬆飯	唐揚炸雞 雞肉/炸	台式炒蛋 雞蛋, 碎菜脯/炒	玉米海茸 海茸, 玉米, 紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 排骨	6.6	2.5	2	3.2		844	V
1/19	四	香Q白飯	蔥燒豬排 豬排/燒	咖哩杏鮑菇 洋蔥, 杏鮑菇, 洋蔥/煮	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉, 紅蘿蔔, 木耳/煮	有機蔬菜	海帶蛋花湯 海帶, 雞蛋	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
2/13	一	香Q白飯	塔香菇菇燒雞 雞肉, 杏鮑菇, 九層塔/燒	毛豆炒玉米 玉米粒, 毛豆, 紅蘿蔔/炒	脆炒花椰 花椰菜, 玉米筍, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	蕃茄金針菇蛋花湯 蕃茄, 金針菇, 雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	V
2/14	二	芝麻飯	京醬豬肉 豬肉, 洋蔥/燒	蕃茄炒蛋 蕃茄, 雞蛋, 豆腐/炒	紅仁炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
2/15	三	肉燥乾麵	檸香雞翅 雞翅/烤	滷味素雞 素雞, 酸菜/滷	鮮菇蒲瓜 蒲瓜, 香菇, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	洋芋燉蔬菜湯 洋芋, 高麗菜, 洋蔥, 肉絲	6.6	2.5	2	3.2		844	V
2/16	四	胚芽飯	懷舊豬排 豬排/燒	南瓜煮 南瓜, 杏鮑菇, 三色丁/煮	芝麻四季豆 四季豆, 肉絲, 芝麻/煮	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 枸杞, 肉絲	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
2/17	五	香Q白飯	蜜燒雞 雞肉, 地瓜/燒	油燻筍干 筍乾, 絞肉/燒	翠綠菇菇 西芹, 秀珍菇, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆, 麥片	6.7	2.5	2	3		842	V
2/18	六	蕎麥飯	薑汁豚肉燒 豬肉, 洋蔥/燒	日式燉菜 結頭菜, 豆皮, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/燉	芝麻海芽滑蛋 海帶芽, 雞蛋, 芝麻/煮	產銷履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6.7	2.5	2	3		842	V
2/20	一	香Q白飯	糖醋排骨 豬肉, 洋蔥, 小黃瓜/燒	奶香白菜 大白菜, 鴻喜菇, 紅蘿蔔/煮	腰果豆干 豆干, 腰果/燒	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽, 玉米粒, 薑絲	6.6	2.5	2	3.2		844	V
2/21	二	五穀飯	蔥燒魚 魚丁, 洋蔥, 豆腐/燒	冬瓜肉茸 冬瓜, 絞肉, 紅蘿蔔/煮	田園三色炒蛋 三色, 玉米, 雞蛋/炒	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄, 高麗菜, 洋蔥, 肉絲	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
2/22	三	滷肉飯	古早味豬排 豬排/燒	海結燒油豆腐 海帶結, 油豆腐/燒	泡菜年糕 泡菜, 年糕, 豆芽/煮	有機回饋	豆薯蛋花湯 豆薯, 雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	V
2/23	四	芝麻飯	蜜燒腿排 腿排/燒	黑胡椒肉絲 洋蔥, 肉絲/炒	季豆炒甜條 四季豆, 甜不辣, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 雞蛋	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
2/24	五	海苔香鬆飯	糖醋豆包 豆包, 毛豆/煮	椒鹽地瓜條 地瓜/炸	銀芽肉絲 豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔, 韭菜/炒	有機蔬菜	紅豆紫米甜湯 紅豆, 紫米	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、涂毓晏

**本月炸物(淡黃色): 3次 加工品(淡綠色): 5次 勾芡類(淡藍色): 3次

客服專線: 03-3701155#16

**3章1Q豆奶第三週週

場明國中 112年 1-2月份菜單

鮮口味美味午餐

總供餐天數: 25天

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全穀	豆類	蛋類	魚肉	奶類	油脂
1/3	週二	胚芽米飯	巧達洋芋燉雞 雞肉、馬鈴薯/煮	脆薯肉燥 豆薯、絞肉/煮	彩繪花菜 花椰菜、黃椒、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
1/4	週三	紫米飯	沙茶洋蔥炒肉 豬肉、洋蔥/炒	家常豆腐 豆腐、木耳/煮	鮮瓜肉羹 黃瓜、肉羹/煮	產履蔬菜 薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜		6.7	2.8	2.6	2.7	863	✓
1/5	週四	香甜地瓜飯	春川辣炒雞 雞肉、高麗/炒	起司洋蔥蛋 蛋、洋蔥、起司/炒	翠綠什錦 芹菜、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 小魚豆腐湯 豆腐、小魚乾	水果	6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
1/6	週五	泰式打拋炒飯	酥炸豬排 豬排/炸	沙嗲豆干 豆干、洋蔥/煮	四季菇菇 四季豆、秀珍菇/煮	有機蔬菜 米苔目甜湯 米苔目		6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓
1/7	週六	香甜白飯	香甜瓜子雞 花瓜、雞肉/煮	什錦油片絲 芹菜、油片/炒	扁蒲魚丸 扁蒲、魚丸/煮	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、蛋		6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓
1/9	週一	營養燕麥飯	三杯炒雞 雞肉、九層塔/炒	豆腐燒肉末 豆腐、絞肉/煮	木須高麗 高麗菜、木耳/煮	產履蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽、薑		6.7	2.7	2.8	2.7	863	✓
1/10	週二	香甜白飯	蔥燒魚 鯊魚、蔥/燒	古早味炒蛋 菜脯、蛋/炒	奶油白菜 白菜、肉片/煮	有機蔬菜 鮮筍湯 筍子、薑		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
1/11	週三	五穀飯	左宗棠雞 雞肉、洋蔥/煮	脆炒肉片 小瓜、肉片/炒	甜醬關東煮 白蘿蔔、玉米、香菇/煮	季節蔬菜 柴魚豆腐湯 豆腐、柴魚片		6.8	2.7	2.8	2.7	870	✓
1/12	週四	黃金小米飯	蔥爆回鍋肉 豬肉、豆干、蔥/炒	海結燒麵輪 海帶結、麵輪/滷	韓式芽菜 豆芽菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、鮮菇	水果	6.7	2.8	2.7	2.7	865	✓
1/13	週五	客家炒米粉	醬燒雞排 雞排/燒	毛豆仁滑蛋 蛋、毛豆仁/炒	蜜汁黑輪片 黑輪片、洋蔥/炒	有機蔬菜 紅豆撞奶 紅豆、奶粉		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
1/16	週一	紫米飯	宮保雞 雞肉、乾辣椒、花生/燒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	豆皮燒冬瓜 冬瓜、豆皮/煮	產履蔬菜 什錦蔬菜湯 白菜、金針菇	豆奶	6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
1/17	週二	香甜白飯	黑胡椒肉柳 豬肉、洋蔥/煮	糖醋油腐 油腐、洋蔥/煮	筍茸肉末 筍茸、絞肉/煮	有機蔬菜 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓
1/18	週三	胚芽飯	香菇雞 香菇、雞肉/煮	星洲寬粉絲 寬粉、高麗、紅蘿蔔/炒	蒜香青花 蒜、青花/炒	季節蔬菜 黃瓜湯 大黃瓜、紅蘿蔔		6.8	2.8	2.6	2.7	870	✓
1/19	週四	雙色芝麻飯	麻醬燒肉片 豬肉、豆芽/煮	玉米肉末 玉米粒、豬肉/煮	翠炒甜條 四季豆、甜條/炒	有機蔬菜 港式酸辣湯 豆腐、蛋、木耳	水果	6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓
2/13	週一	金黃番薯飯	安東燉雞 雞肉、洋芋/煮	干丁肉燥 豆干、絞肉/煮	菇菇炒瓜 鮮菇、小瓜/炒	產履蔬菜 海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.7	2.7	2.8	2.7	863	✓
2/14	週二	香甜白飯	麻油豚肉燒 豬肉、高麗/煮	白菜年糕 白菜、年糕/煮	鄉村豆薯 豆薯、芹、木耳/炒	有機蔬菜 筍仔雞湯 筍、雞肉		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
2/15	週三	香Q薏仁飯	沙茶雞丁 雞肉、紅蘿蔔/煮	海帶雙絲 海帶絲、白干絲/炒	蘿蔔黑輪 蘿蔔、黑輪/煮	季節蔬菜 鮮瓜肉片湯 鮮瓜、肉片		6.8	2.7	2.8	2.7	870	✓
2/16	週四	健康五穀飯	豆瓣魚丁 魚肉、豆瓣醬/煮	番茄炒蛋 番茄、蛋/炒	客家燜筍 筍、絞肉/煮	有機蔬菜 青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉	水果	6.7	2.8	2.7	2.7	865	✓
2/17	週五	咖哩炒烏龍	香蒜冬瓜雞 冬瓜、雞肉、蒜/煮	滷味拼盤 大黑乾、油腐、素肚/煮	鐵板銀芽 豆芽、肉絲/炒	有機蔬菜 珍珠奶綠 珍珠、綠茶包		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
2/18	週六	香甜白飯	塔香豬肉 豬肉、九層塔/炒	蝦味扁蒲 蝦米、扁蒲/煮	雞茸玉米 玉米、雞絞肉/煮	產履蔬菜 味噌湯 味噌、豆腐		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
2/20	週一	小米飯	照燒年糕雞 雞肉、年糕/煮	蔥燒豆干 蔥、豆干/炒	時蔬炒肉片 結菜、肉片、鮮菇/炒	產履蔬菜 酸菜筍片湯 酸菜、筍片		6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
2/21	週二	香甜白飯	鐵板肉柳 肉柳、洋蔥/炒	鮮瓜燴什錦 黃瓜、木耳/煮	蠔油百頁 百頁/煮	有機蔬菜 海結排骨湯 海帶結、排骨		6.8	2.8	2.6	2.7	870	✓
2/22	週三	Q彈胚芽飯	紅燒雞丁 雞肉/燒	南瓜肉末 南瓜、絞肉/煮	腐皮玉菜 豆皮、高麗/炒	有機蔬菜 扁蒲金菇湯 扁蒲、金針菇		6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓
2/23	週四	紫米飯	醬燒豬排 豬排/燒	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯、蛋/炒	佛跳牆 白菜、筍干、乾香菇/煮	有機蔬菜 白玉雞湯 白蘿蔔、雞肉	水果	6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
2/24	週五	招牌炒飯	肉燥蒸油腐 絞肉、油腐/蒸	芹香木耳 芹、木耳、紅蘿蔔/炒	鮮蔬冬粉 蔬菜、冬粉/煮	有機蔬菜 花生綠豆湯 花生、綠豆	鮮奶	6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓

營養師: 許藝尹(營養字第008520號) 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」。

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全日 供應 (份)	全日 供應 子 (份)	全日 供應 (份)	全日 供應 (份)	全日 供應 (份)	全日 供應 (份)	全日 供應 (份)	全日 供應 (份)
1/3	週二	胚芽米飯	五味豆腐 豆腐/煮	豆醬炒桂筍 桂筍、黃豆醬/炒	炸南瓜 南瓜/炸	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	5	1.9	1.6	2	626	✓		
1/4	週三	紫米飯	三色豆腸 豆腸、芹菜/炒	白菜年糕 大白菜、年糕/煮	梅干素肉 梅乾菜、素絞肉/煮	產履蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	4.9	2	1.6	2	623	✓		
1/5	週四	夏威夷炒飯	三杯腰花 九層塔、素腰花/煮	椒氏三姊妹 青椒、黃椒、紅椒/煮	豆豉苦瓜 苦瓜、豆豉/煮	有機蔬菜	薑絲豆腐湯 豆腐、薑絲	水果	5	2	1.5	1.9	620	✓	
1/6	週五	香甜白飯	糖醋麵腸 麵腸、白芝麻/炒	佛手瓜香菇 佛手瓜、香菇/炒	滷花干 蘭花干/滷	有機蔬菜	昆布湯 海帶結、薑	豆漿	5	2	1.5	2	628	✓	
1/7	週六	香甜白飯	四喜烤麩 烤麩、紅蘿蔔、香菇、木耳/燒	酸菜筍茸 酸菜、筍茸/煮	黃瓜木耳 黃瓜、木耳/煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋	5	2	1.5	2	628	✓		
1/9	週一	營養燕麥飯	番茄油腐 油腐、番茄/煮	彩椒刈薯 彩椒、刈薯/炒	菇菇炒蛋 鮮菇、蛋/炒	產履蔬菜	薑絲海芽湯 薑絲、海帶芽	4.9	2	1.6	2	623	✓		
1/10	週二	海苔香鬆飯	豆皮炒四季豆 四季豆、豆皮/炒	紅燒素肚 素肚、紅蘿蔔/煮	蔬菜寬粉 鮮蔬、寬冬粉/煮	有機蔬菜	鮮筍湯 筍子	5	2	1.5	2	628	✓		
1/11	週三	五穀飯	芹香干絲 芹菜、白干絲/炒	素拌五丁 小黃瓜、豆干丁、玉米粒/煮	鳳梨炒木耳 鳳梨、木耳/炒	季節蔬菜	芋香西米露 芋頭、西谷米	4.9	2	1.5	2	621	✓		
1/12	週四	素香米粉	滷蛋 蛋/滷	冬瓜什錦 冬瓜、素丸/煮	黑豆豉燒豆腐 豆腐、豆豉/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇	水果	5	1.9	1.6	2	626	✓	
1/13	週五	香甜白飯	乾燒素雞 素雞、香菜/燒	木須高麗 高麗、木耳/炒	塔香茄子 茄子、九層塔/煮	有機蔬菜	福菜湯 福菜	豆漿	5	1.9	1.5	2	623	✓	
1/16	週一	紫米飯	毛豆炒玉米 毛豆仁、玉米/炒	什錦干片 豆干、黃豆芽/炒	雪菜麵腸 雪裡紅、麵腸/炒	產履蔬菜	什錦蔬菜湯 蔬菜、鮮菇	豆奶	4.9	2	1.6	2	623	✓	
1/17	週二	養生糙米飯	芹香油片 芹菜、油片/炒	鐵板油豆腐 油腐、青椒、木耳/煮	炸地瓜片 地瓜片/炸	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5	2	1.6	2	630	✓		
1/18	週三	胚芽飯	木須炒蛋 木耳、蛋/炒	小瓜粉肝 小黃瓜、素粉肝/炒	香菇筍筍 香菇、筍筍/炒	季節蔬菜	地瓜甜湯 地瓜	5	2	1.6	1.9	623	✓		
1/19	週四	素火腿炒飯	滷海帶捲 海帶捲/煮	奶香花椰 花椰、奶油/煮	白菜炒包絲 白菜、豆包絲/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍、蛋	水果	4.9	2	1.6	2	623	✓	
2/13	週一	金黃番薯飯	三杯魚豆腐 九層塔、魚豆腐/煮	鮮菇扁蒲 鮮菇、扁蒲/煮	福菜筍干 福菜、筍乾/煮	產履蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋	5	2	1.5	2	628	✓		
2/14	週二	麥片飯	麻油素腰花 薑、素腰花/煮	香菇燉冬瓜 冬瓜、香菇/煮	敏豆干片 敏豆、豆干/煮	有機蔬菜	筍仔湯 筍子、薑	4.9	2	1.6	2	623	✓		
2/15	週三	香Q薏仁飯	西芹炒素肚 西芹、素肚/炒	苦瓜煲腐皮 苦瓜、腐皮/炒	涼薯素什錦 刈薯、紅蘿蔔、毛豆仁/炒	季節蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	5	2	1.5	2	628	✓		
2/16	週四	奶香義大利麵	老皮嫩蛋 蛋/燒	黃瓜素魚丸 黃瓜、素魚丸/煮	白干三絲 海帶絲、白干絲/炒	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔	水果	4.9	2	1.5	2	621	✓	
2/17	週五	香甜白飯	醬燒豆腸 豆腸/炒	脆炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	洋芋滑蛋 洋芋、蛋/炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜	豆漿	5	1.9	1.6	2	626	✓	
2/18	週六	香甜白飯	香甜南瓜 南瓜/煮	白玉麵輪 白蘿蔔、麵輪/煮	酸菜豆芽 酸菜、豆芽/炒	產履蔬菜	味噌湯 味噌、豆腐	5	2	1.5	2	628	✓		
2/20	週一	小米飯	左宗棠菇 杏鮑菇、四分干/煮	彩繪山藥 彩椒、山藥/煮	番茄炒蛋 番茄、蛋/炒	產履蔬菜	酸菜筍片湯 酸菜、筍片	5	1.9	1.6	2	626	✓		
2/21	週二	芝麻飯	蜜汁豆包 豆包/滷	白醬洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	鮑菇花椰 杏鮑菇、花椰/炒	有機蔬菜	海帶結湯 薑、海帶結	5	2	1.5	2	628	✓		
2/22	週三	Q彈胚芽飯	蠔油素雞 素雞、蠔油/燒	小瓜素魷魚 小瓜、素魷魚/炒	豆醬香菇烤麩 香菇、烤麩/燒	季節蔬菜	花豆燕麥湯 花豆、燕麥	5	2	1.5	2	628	✓		
2/23	週四	鮮味炒飯	高麗粉絲 高麗菜、冬粉/煮	玉米炒腰果 玉米、腰果、毛豆仁/炒	芹香金茸 芹、金針菇/炒	有機蔬菜	白玉湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	水果	5	1.9	1.6	2	626	✓	
2/24	週五	香甜白飯	豆薯炒蛋 豆薯、蛋/炒	豆瓣茄子 茄子/燒	雪菜炒豆皮 雪裡紅、豆包絲/炒	有機蔬菜	冬瓜香菇湯 冬瓜、香菇	鮮奶	5	2	1.5	2	628	✓	

※總供餐天數:25天

鮮口味有限公司 (03)490-3993

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。

本月 炸物(黃色):2次、加工品(綠色):6次、勾芡類(藍色):2次