



好鮮營養午餐

楊明國中

112年 月 6 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋 供應量 (份)	五至 五至 內供應 (份)	全蛋 供應量 (份)	水果 類 (份)	數量 (六 本)	三餐 12	
6/1	四	香Q白飯	打拋豬肉片 <small>豬肉, 洋蔥, 蕃茄, 四季豆, 九層塔/炒</small>	木須高麗菜 <small>高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔/炒</small>	蕃茄燒豆腐 <small>豆腐, 蕃茄/燒</small>	有機蔬菜	冬瓜海帶湯 <small>冬瓜, 海帶</small>	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
6/2	五	胚芽飯	蒲燒鯛魚 <small>鯛魚片/燒</small>	瓜仔肉 <small>豆乾丁, 絞肉, 絞瓜/煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	芋頭西米露 <small>芋頭, 西谷米</small>	6.7	2.5	2	3		842	V
6/5	一	芝麻飯	沙茶豬肉 <small>豬肉, 洋蔥/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜, 香菇, 紅蘿蔔, 木耳/煮</small>	毛豆洋芋 <small>洋芋, 毛豆仁, 絞肉/燒</small>	產銷履歷蔬菜	田園南瓜湯 <small>南瓜, 玉米粒</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
6/6	二	香Q白飯	黑胡椒雞腿排 <small>腿排/燒</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥, 雞蛋/炒</small>	蘿蔔滷海結 <small>蘿蔔, 海結, 油豆腐, 紅蘿蔔/滷</small>	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 <small>黃瓜, 肉片</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
6/7	三	滷肉飯	粉蒸香芋排骨 <small>豬肉, 芋頭/蒸</small>	桂竹筍炒肉絲 <small>桂竹筍, 肉絲/炒</small>	脆炒黑輪 <small>黑輪, 西芹, 紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜	羅宋湯 <small>蕃茄, 時蔬</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
6/8	四	五穀飯	糖醋魚丁 <small>魚丁, 洋蔥/煮</small>	時蔬滷味 <small>高麗菜, 杏鮑菇, 玉米, 紅蘿蔔/滷</small>	梅干肉茸 <small>梅乾菜, 絞肉, 麵輪/燒</small>	有機蔬菜	客家米粉湯 <small>粗米粉, 絞肉, 香菇, 芹菜</small>	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
6/9	五	香Q白飯	蘑菇醬豬排 <small>豬排/燒</small>	鮮瓜什錦 <small>小黃瓜, 香菇, 肉絲, 紅蘿蔔/炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉/燒</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆, 薏仁</small>	6.7	2.5	2	3		842	V
6/12	一	麥片飯	宮保雞丁 <small>雞肉, 西芹, 洋蔥, 油花生/炒</small>	海結油豆腐 <small>油豆腐, 海帶結/燒</small>	黃瓜煮 <small>大黃瓜, 肉羹, 紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 <small>海帶芽, 味噌</small>	6.6	2.5	2	3.2	豆奶	844	V
6/13	二	香Q白飯	洋芋燒肉 <small>豬肉, 洋芋/燒</small>	海帶雙色 <small>海帶芽, 豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔/炒</small>	彩繪冬瓜 <small>冬瓜, 金針菇, 絞肉, 三色丁/煮</small>	有機蔬菜	鮮嫩竹筍湯 <small>竹筍, 香菇</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
6/14	三	肉燥乾麵	鹹酥雞 <small>雞肉/炸</small>	泡菜年糕 <small>泡菜, 年糕/煮</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜, 鴻喜菇, 紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜	佛手瓜肉絲湯 <small>佛手瓜, 肉絲</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
6/15	四	燕麥飯	蔥燒豬排 <small>豬排/燒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔, 雞蛋/炒</small>	芹香小炒 <small>豆干片, 芹菜, 木耳/炒</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>雞肉, 蘿蔔, 香菇</small>	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
6/16	五	香Q白飯	芝麻烤腿排 <small>腿排/烤</small>	脆炒高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔/炒</small>	泰式打拋肉 <small>絞肉, 洋蔥, 蕃茄, 九層塔/煮</small>	有機蔬菜	地瓜包心粉圓 <small>地瓜, 包心粉圓</small>	6.7	2.5	2	2.8		833	V
6/17	六	胚芽飯	蒜泥白肉 <small>豬肉, 韭菜, 豆芽/煮</small>	玉米肉茸 <small>玉米粒, 絞肉, 紅蘿蔔/煮</small>	鮮炒佛手瓜 <small>佛手瓜, 豆皮, 紅蘿蔔, 木耳/炒</small>	有機蔬菜	脆薯蛋花湯 <small>豆薯, 雞蛋</small>	6.7	2.5	2	2.8		833	V
6/19	一	香Q白飯	蔥燒雞 <small>雞肉, 洋蔥/燒</small>	木須蒲瓜 <small>蒲瓜, 木耳, 紅蘿蔔/炒</small>	三杯麵腸 <small>麵腸, 小黃瓜, 九層塔/燒</small>	產銷履歷蔬菜	珍珠紫菜湯 <small>紫菜, 玉米</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
6/20	二	紫米飯	筍乾扣肉 <small>豬肉, 筍干/燒</small>	黃瓜煮 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳/煮</small>	麥克雞塊*2 <small>雞塊/炸</small>	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>豆腐, 柴魚片, 味噌</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
6/21	三	海苔香鬆飯	檸香雞翅 <small>雞翅/烤</small>	滑蛋南瓜 <small>南瓜, 杏鮑菇, 雞蛋/煮</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 木耳/炒</small>	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 肉絲</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
6/22	四	端午節快樂!!												
6/26	一	香Q白飯	BBQ炒肉片 <small>豬肉, 洋蔥/炒</small>	海帶雙絲 <small>海帶, 干絲, 芹菜, 紅蘿蔔/炒</small>	咖哩寬粉 <small>寬粉, 洋蔥, 三色/煮</small>	產銷履歷蔬菜	日式和風湯 <small>海帶芽, 豆芽, 玉米, 味噌</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
6/27	二	芝麻飯	韓式泡菜雞 <small>雞肉, 泡菜/煮</small>	季豆炒甜條 <small>四季豆, 甜不辣, 紅蘿蔔/炒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍, 肉絲, 木耳/炒</small>	有機蔬菜	鮮菇蒲瓜湯 <small>蒲瓜, 香菇</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
6/28	三	蘑菇肉醬烏龍麵	咕咾肉 <small>豬肉, 洋蔥, 小瓜/燒</small>	枸杞冬瓜 <small>冬瓜, 香菇, 枸杞/煮</small>	脆薯炒蛋 <small>雞蛋, 豆薯, 紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>豆腐, 蔬菜</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
6/29	四	胚芽飯	泰式打拋雞 <small>腿排/燒</small>	鮮菇黃瓜 <small>黃瓜, 香菇, 木耳/煮</small>	豆皮高麗菜 <small>高麗菜, 豆皮, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 <small>青木瓜, 排骨</small>	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
6/30	五	燕麥飯	什錦豆腐燒 <small>豆腐/燒</small>	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇, 米血/燒</small>	絲瓜麵線 <small>絲瓜, 麵線, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	紅豆麥片湯 <small>紅豆, 麥片</small>	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。

**本月炸物(淡黃色):2次、加工品(淡綠色):5次、勾芡類(淡藍色):0次

**3章1Q豆奶(第二類週一)

營養師:王愛惠、涂毓暉

客服專線:03-3701155#16



鮮口味美味午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全穀	油脂	蔬菜	豆魚	肉類	熱量	三層
6/1	週四	養生燕麥飯	三杯肉柳 九層塔、豬肉/煮	涼薯炒肉 涼薯、肉片/炒	蒜炒敏豆 敏豆、蒜/炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
6/2	週五	肉絲炒麵	蔥燒豬排 豬排、蔥/燒	油腐燒肉末 油腐、絞肉/煮	芹香甜條 芹菜、甜條/炒	有機蔬菜	薑汁地瓜湯 地瓜、薑		6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
6/5	週一	營養紫米飯	香蔥豆豉雞 雞肉、豆豉、蔥/煮	大瓜木耳 大黃瓜、木耳/煮	玉米肉末 玉米、絞肉/煮	產履蔬菜	豚肉海結湯 豬肉、海帶結		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
6/6	週二	香甜白飯	紅燒排骨 豬肉、紅蘿蔔/燒	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋/炒	腐皮玉菜 豆皮、高麗/炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐		6.4	2.3	2	2.5	789	✓
6/7	週三	香甜白飯	左宗棠雞 雞肉、洋蔥/煮	絲瓜麵線 絲瓜、麵線/煮	筍茸肉末 筍茸、絞肉/煮	季節蔬菜	鮮蔬肉絲湯 蔬菜、肉絲		6.4	2.4	2	2.4	786	✓
6/8	週四	高鈣芝麻飯	蒜泥白肉 豬肉、豆芽、蒜/煮	海帶白干絲 海帶、白干絲/炒	彩繪花菜 彩椒、花菜/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
6/9	週五	火腿蛋炒飯	照燒雞排 雞排/燒	蒲瓜肉片 扁蒲、肉片/煮	哨子豆腐 豆腐、絞肉/煮	有機蔬菜	紅豆甜湯 紅豆		6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓
6/12	週一	胚芽米飯	沙嗲燉肉 豬肉、豆干、花生粉/煮	爆炒黑輪 洋蔥、黑輪/炒	白菜滷 白菜、豆皮/煮	產履蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片	豆奶	6.4	2.4	1.9	2.5	791	✓
6/13	週二	香甜白飯	瓜子雞 雞肉、花瓜/煮	家常豆腐 豆腐、木耳/煮	脆炒肉片 小瓜、肉片/炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 薑、海帶芽		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
6/14	週三	黃金小米飯	薑汁肉片 豬肉、薑/煮	三色炒蛋 蛋、玉米、毛豆仁/炒	白玉肉末煮 白蘿蔔、絞肉/煮	季節蔬菜	香筍雞湯 筍、雞肉		6.3	2.4	2	2.4	779	✓
6/15	週四	香Q薏仁飯	京醬肉柳 豬肉、洋蔥/煮	蠔油粉絲 冬粉、蔬菜/煮	什錦豆包絲 芹、豆包絲/炒	有機蔬菜	扁蒲金針湯 扁蒲、金針菇	水果	6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
6/16	週五	茄汁肉醬麵	香酥魚排 魚排/炸	三杯豆乾 大黑乾、九層塔/煮	五彩銀芽 彩椒、豆芽/炒	有機蔬菜	燒仙草 仙草原汁、紅豆、綠豆		6.4	2.3	2	2.5	789	✓
6/17	週六	香甜白飯	味噌燒肉 豬肉、洋芋/煮	油蔥肉燥 油蔥、絞肉、豆干/煮	冬瓜雞茸 冬瓜、雞絞肉/煮	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片		6.4	2.3	1.9	2.4	779	✓
6/19	週一	健康糙米飯	照燒嫩雞 雞肉、紅蘿蔔/煮	菇菇炒瓜 香菇、佛手瓜/炒	肉絲海帶根 肉絲、海帶根/炒	產履蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
6/20	週二	香甜白飯	冬瓜燒肉 冬瓜、豬肉/煮	糖醋油腐 油腐、洋蔥/煮	芹香珍菇 芹、鮮菇/煮	有機蔬菜	義式羅宋湯 番茄、蔬菜		6.4	2.4	2	2.4	786	✓
6/21	週三	香甜白飯	日式壽喜燒 豬肉、洋蔥/煮	雞茸玉米 雞絞肉、玉米、紅蘿蔔/煮	筍炒肉絲 筍、肉絲/炒	季節蔬菜	木瓜雞湯 青木瓜、雞肉		6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
6/26	週一	營養紫米飯	咖哩豬肉 豬肉、洋芋/煮	豆瓣干丁肉末 豆乾丁、絞肉/炒	開陽扁蒲 扁蒲、蝦米/煮	產履蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
6/27	週二	香甜白飯	三杯雞 九層塔、雞肉/煮	四季豆酥 四季豆、豆酥/炒	沙茶粉絲 冬粉、蔬菜/炒	有機蔬菜	香菇刈薯湯 香菇、刈薯		6.3	2.4	2	2.4	779	✓
6/28	週三	香甜白飯	奶油鐵板肉柳 豬肉、洋蔥、奶油/煮	日式關東煮 蘿蔔、玉米、魚丸/煮	蒜香青花 蒜、青花菜/炒	有機蔬菜	三絲湯 大白菜、木耳、紅蘿蔔		6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
6/29	週四	養生燕麥飯	醋溜魚丁 魚肉、紅蘿蔔/煮	綜合滷味 大黑乾、素肚、黑輪/滷	什錦冬瓜 冬瓜、香菇/煮	有機蔬菜	筍子排骨湯 筍、排骨	水果	6.3	2.4	2	2.4	779	✓
6/30	週五	夏威夷炒飯	番茄炒蛋 番茄、豆腐、蛋/煮	梅香地瓜條 地瓜薯條、梅子粉/炸	紅蔥高麗 紅蔥、高麗/煮	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	鮮奶	6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓

營養師:許蕓尹(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。」

本月 炸物(黃色):2次、加工品(綠色):4次、勾芡類(藍色):1次

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全穀雜糧	油質與鹽分	蔬菜類	豆魚蛋肉	糖熱量(大卡)	三合一Q	
6/1	週四	炒麵疙瘩	麻油素腰花 <small>薑、素腰花/煮</small>	酸菜筍茸 <small>酸菜、筍茸/煮</small>	沙嗲豆干 <small>豆干、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜、薑</small>	水果	6.4	2.4	2	2.4	786	✓
6/2	週五	香Q白米飯	青椒炒蛋 <small>青椒、蛋/炒</small>	塔香素肚 <small>素肚、九層塔/煮</small>	香甜南瓜 <small>南瓜/煮</small>	有機蔬菜	冬菜豆芽湯 <small>冬菜、豆芽</small>	豆奶	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
6/5	週一	營養紫米飯	麻婆豆腐 <small>豆腐、木耳/煮</small>	西芹山藥 <small>山藥、西芹/炒</small>	醬燒麵腸 <small>麵腸、白芝麻/煮</small>	產履蔬菜	海帶結湯 <small>海帶結</small>		6.4	2.4	1.9	2.5	791	✓
6/6	週二	番薯飯	彩椒刈薯 <small>彩椒、刈薯/炒</small>	三色豆腸 <small>豆腸、芹菜/炒</small>	黃瓜木耳 <small>黃瓜、木耳/煮</small>	有機蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、豆腐</small>		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
6/7	週三	健康五穀飯	芋香滑蛋 <small>蛋、芋頭/煮</small>	白干三絲 <small>白干絲、海帶絲、紅蘿蔔/炒</small>	白菜年糕 <small>大白菜、年糕/煮</small>	季節蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>		6.3	2.4	2	2.4	779	✓
6/8	週四	鮮味炒飯	五味豆腐 <small>豆腐/煮</small>	冬瓜什錦 <small>冬瓜、素丸子/煮</small>	清拌綠花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、鮮菇</small>	水果	6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
6/9	週五	香Q白米飯	沙茶鮑菇 <small>杏鮑菇、豆干/煮</small>	素拌五丁 <small>小黃瓜、豆干丁、玉米粒/煮</small>	鹹蛋苦瓜 <small>苦瓜、鹹蛋/煮</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、豆皮</small>	豆奶	6.4	2.3	2	2.5	789	✓
6/12	週一	胚芽米飯	小瓜素雞 <small>小黃瓜、素雞/煮</small>	高麗炒油片 <small>高麗菜、油片/炒</small>	香菇炒芥藍 <small>香菇、芥藍/炒</small>	產履蔬菜	黃瓜湯 <small>黃瓜、紅蘿蔔</small>	豆奶	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
6/13	週二	日式香鬆拌飯	五香滷豆包 <small>豆包/滷</small>	佛手瓜香菇 <small>佛手瓜、香菇/炒</small>	長豆炒干絲 <small>長豆、干絲/炒</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>薑絲、海芽</small>		6.3	2.4	2	2.4	779	✓
6/14	週三	黃金小米飯	芝麻黑干 <small>大黑干、芝麻/滷</small>	雪菜炒腐皮 <small>雪菜、腐皮/炒</small>	彩繪豆芽 <small>彩椒、豆芽/炒</small>	季節蔬菜	花豆燕麥湯 <small>花豆、燕麥</small>		6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
6/15	週四	奶香義大利麵	香煎蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/炸</small>	家常豆腐 <small>豆腐、木耳/煮</small>	鳳梨炒木耳 <small>鳳梨、木耳/炒</small>	有機蔬菜	扁蒲金針湯 <small>扁蒲、金針菇</small>	水果	6.3	2.4	2	2.4	779	✓
6/16	週五	香甜地瓜飯	四喜烤麩 <small>烤麩、紅蘿蔔、香菇、木耳/燒</small>	福菜筍干 <small>福菜、筍干/煮</small>	客家小炒 <small>芹菜、豆干/煮</small>	有機蔬菜	玉米湯 <small>玉米、豆薯</small>	豆奶	6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
6/17	週六	香Q白米飯	紅蘿蔔炒蛋 <small>蛋、紅蘿蔔/煮</small>	左宗棠菇 <small>杏鮑菇、四分干/煮</small>	塔香茄子 <small>茄子、九層塔/煮</small>	有機蔬菜	酸菜湯 <small>酸菜、筍片</small>		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
6/19	週一	健康糙米飯	毛豆炒玉米 <small>毛豆仁、玉米/炒</small>	白菜炒三絲 <small>大白菜、豆包絲、紅蘿蔔/煮</small>	小瓜粉肝 <small>小黃瓜、素粉肝/炒</small>	產履蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌、豆腐</small>		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
6/20	週二	香Q白米飯	什錦時瓜 <small>扁蒲、素蝦仁/煮</small>	冰糖豆干 <small>豆干、白芝麻/煮</small>	酸菜麵腸 <small>麵腸、酸菜/煮</small>	有機蔬菜	義式羅宋湯 <small>蔬菜、番茄</small>		6.4	2.4	2	2.4	786	✓
6/21	週三	高鈣芝麻飯	紅燒豆腐 <small>豆腐、香菇/煮</small>	西芹炒素肚 <small>素肚、西芹/炒</small>	奶香花椰 <small>花椰、奶油/煮</small>	季節蔬菜	米苔目甜湯 <small>米苔目</small>		6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
6/26	週一	營養紫米飯	沙茶鮑菇 <small>杏鮑菇、豆干/煮</small>	蜜汁豆腸 <small>豆腸、香菜/煮</small>	塔香海茸 <small>海茸、九層塔/煮</small>	產履蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
6/27	週二	黃金小米飯	鐵板油腐 <small>油腐、青椒/煮</small>	芹香油片 <small>芹菜、油片/炒</small>	巧達洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	香菇刈薯湯 <small>香菇、豆薯</small>		6.4	2.3	2	2.5	789	✓
6/28	週三	健康五穀飯	豆皮炒四季豆 <small>四季豆、豆皮/炒</small>	乾燒素雞 <small>素雞、香菜/燒</small>	豆醬燒苦瓜 <small>苦瓜、黃豆醬/煮</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 <small>黑糖、地瓜</small>		6.4	2.4	2	2.4	786	✓
6/29	週四	素火腿炒飯	三杯腰花 <small>九層塔、素腰花/煮</small>	椒氏三姊妹 <small>青椒、黃椒、紅椒/煮</small>	鹹香花生豆 <small>雪裡紅、豆干、花生/炒</small>	有機蔬菜	鮮筍湯 <small>筍、薑</small>	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
6/30	週五	香Q白米飯	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄/炒</small>	蛋酥白菜 <small>白菜、蛋/煮</small>	脆炒銀芽 <small>豆芽菜、香菇、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	鮮瓜湯 <small>大黃瓜、紅蘿蔔</small>	鮮奶	6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓

※總供餐天數:21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):1次、加工品(綠色):3次、勾芡類(藍色):1次