



場明國中 113年 1-2月份菜單



鮮口味 美味午餐

總供餐天數:24天

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全糖	非脂	低糖	低脂	低糖	低脂	低糖	低脂	三糖	三脂
1/2	週二	香甜白飯	馬鈴薯燉雞 雞肉、洋芋/煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋/炒	脆炒海帶絲 海帶絲、黃豆芽、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		6.8	2.8	2.6	2.7	870	✓			
1/3	週三	健康紫米飯	筍乾控肉 筍乾、豬肉/煮	豆豉燴豆腐 豆腐、豆豉/煮	珠圓玉潤 玉米粒、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	元氣番茄湯 番茄、蔬菜		6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓			
1/4	週四	香甜白飯	麻油蒜香魚 魚肉、蒜/燒	干丁肉燥 豆干、絞肉/煮	烤醬天婦羅 甜酥、洋蔥/煮	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針菇、肉絲		6.7	2.8	2.6	2.7	863	✓			
1/5	週五	金瓜米粉	豆乳雞 雞肉/炸	白菜肉片 白菜、肉片/煮	芹炒豆包絲 芹菜、豆包絲/炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.7	2.8	2.6	2.7	863	✓			
1/8	週一	金黃地瓜飯	沙嗲雞丁 雞肉、紅蘿蔔、花生粉/煮	蔥爆豆干 豆干、洋蔥/炒	結頭菜炒肉 結頭菜、肉片/炒	產履蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓			
1/9	週二	香甜白飯	麻醬燒肉片 豬肉、豆芽、芝麻醬/煮	筍茸肉末 筍茸、絞肉/煮	海結燒麵輪 海帶結、麵輪/煮	有機蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉		6.8	2.7	2.8	2.7	870	✓			
1/10	週三	高鈣芝麻飯	左宗棠雞 雞肉、洋蔥/煮	洋芋燉煮 洋芋、芝麻/煮	韓式雜菜冬粉 冬粉、蔬菜/煮	季節蔬菜	薑絲海芽湯 薑絲、海芽		6.7	2.8	2.7	2.7	865	✓			
1/11	週四	香甜白飯	照燒豬排 豬排/燒	菜脯蛋 菜脯、蛋/炒	京醬杏鮑菇 杏鮑菇、豬血糕/煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、蛋、筍絲		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓			
1/12	週五	夏威夷炒飯	轟炸雞翅 雞翅/炸	白玉燒油腐 白蘿蔔、油腐/煮	奶香花椰 花椰、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜糖、山粉圓		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓			
1/15	週一	小米飯	香菇燉雞 香菇、雞肉/煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉/燒	彩繪玉米 玉米、毛豆仁、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	薑片筍湯 筍子、薑		6.7	2.7	2.8	2.7	863	✓			
1/16	週二	香甜白飯	咖哩豬 豬肉、洋芋/煮	芹香肉絲 芹菜、肉絲/炒	爆炒黑輪 黑輪、洋蔥/炒	有機蔬菜	昆布湯 海帶結、結頭菜		6.7	2.7	2.6	2.8	865	✓			
1/17	週三	五穀飯	醬爆雞丁 雞肉、紅蘿蔔/煮	綜合滷味 大黑乾、素肚/滷	冬瓜雞茸 冬瓜、雞絞肉/煮	季節蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.8	2.8	2.6	2.7	870	✓			
1/18	週四	香甜白飯	砂鍋魚煲 魚肉、豆腐/煮	香菇肉燥 香菇、絞肉/煮	豆芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓			
1/19	週五	沙茶豚肉炒麵	脆皮豬排 豬排/炸	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	黃瓜木耳 大瓜、木耳/煮	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	豆奶	6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓			
2/16	週五	火腿蛋炒飯	暖乎麻油雞 雞肉、薑、麻油/煮	鐵板油腐 油腐、木耳/煮	脆筍炒肉 筍、豬肉/炒	有機蔬菜	黑糖撞奶 黑糖、西谷米		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓			
2/17	週六	麥片飯	花生豬腳 花生、豬腳/煮	白菜滷 大白菜、豆皮/煮	蔥爆甜條 甜條、洋蔥/炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓			
2/19	週一	番薯飯	蜜汁燒雞 雞肉、白芝麻/燒	瓜仔肉 絞瓜、絞肉/煮	什錦麻辣燙 高麗、金針菇、豆皮/煮	產履蔬菜	黃瓜蛋花湯 黃瓜、蛋		6.7	2.7	2.8	2.7	863	✓			
2/20	週二	香甜白飯	豉汁排骨 豬肉、豆豉、洋蔥/煮	蒜味豆干 蒜、豆干/煮	鐵板銀芽 豆芽、肉絲、蔥、乾香菇/炒	有機蔬菜	三絲湯 筍、木耳、紅蘿蔔		6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓			
2/21	週三	香鬆飯	沙茶雞丁 雞肉、紅蘿蔔/煮	海苔蘿蔔糕 蘿蔔糕、海苔粉/燒	肉香玉米 玉米、絞肉/煮	季節蔬菜	福菜肉片湯 福菜、肉片		6.8	2.8	2.6	2.7	870	✓			
2/22	週四	香甜白飯	蔥燒魚片 魚片、蔥/燒	茄汁滑蛋 番茄、豆腐、蛋/煮	豆醬燒海根 海帶根、紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、杏鮑菇		6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓			
2/23	週五	義大利麵	蒜茸脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	花菜炒肉片 花椰、肉片/炒	翠炒黑輪 芹、黑輪/炒	有機蔬菜	可可燕麥飲 可可、燕麥	豆奶	6.7	2.8	2.6	2.7	863	✓			
2/26	週一	小米飯	蠔油燒雞 雞肉、紅蘿蔔/煮	哨子豆腐 豆腐、絞肉/煮	小瓜培根 小黃瓜、培根/炒	產履蔬菜	味噌昆布湯 味噌、海芽		6.8	2.7	2.8	2.7	870	✓			
2/27	週二	香甜白飯	蒜泥白肉 豬肉、豆芽、蒜/炒	肉香燉蘿蔔 絞肉、蘿蔔/煮	客家小炒 豆干、肉絲、芹菜/炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜		6.7	2.8	2.7	2.7	865	✓			
2/28	週三	二二八不供餐															
2/29	週四	薏仁飯	椒鹽蝦排 蝦排/炸	芋香滑蛋 洋芋、蛋、紅蘿蔔/炒	乾扁季豆 四季豆、絞肉/炒	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜、雞肉		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓			

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、黏質之穀物，不適合對其過敏體質者食用。」

好鮮營養午餐

楊明國中

113年1.2月

午餐菜單

GOOD JOB!

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	湯類(份)	其他類(份)	熱量(大卡)	備註
1/1	一	元旦佳節愉快!!												
1/2	二	香Q白飯	合味家常滷味 豬肉,蘆筍,海結/滷	田園玉米 玉米粒,雞肉,紅蘿蔔/煮	金針菇花椰 花椰,金針菇,木耳/炒	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐,蕃茄	6.4	2.6	2.2	3.2		842	✓
1/3	三	香鬆飯	蔥油雞 雞肉,玉米筍,香菇/煮	洋芋燒肉茸 洋芋,絞肉,紅蘿蔔/燒	西芹甜條 甜不辣,西芹/炒	季節蔬菜	雪花菇湯 高麗菜,香菇,鴻喜菇	6.6	2.5	2	3.2		844	✓
1/4	四	黑芝麻飯	沙茶豬肉 豬肉,洋蔥/煮	台式炒蛋 雞蛋,碎菜脯,蔥/炒	豆皮白菜滷 大白菜,豆皮,紅蘿蔔,木耳/滷	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨	6.4	2.5	2	3		881	✓
1/5	五	香Q白飯	嫩燒腿排 腿排/燒	堅果干丁 豆干丁,堅果/燒	蒜香高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	花豆粉圓 花豆,粉圓	6.7	2.5	2	3		842	✓
1/8	一	麥片飯	三杯炒鴨 鴨丁,米血,洋蔥,九層塔/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜,木耳,紅蘿蔔/炒	韓式泡菜寬粉 寬粉,泡菜,豆芽/煮	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽,豆腐,味噌	6.6	2.5	2	3.2		844	✓
1/9	二	香Q白飯	香料燉肉 豬肉,洋芋/燉	海山醬蘿蔔煮 蘿蔔,玉米,海帶/煮	肉燥四季豆 四季豆,絞肉,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜,蕃茄,洋蔥	6.4	2.6	2.2	3.2		842	✓
1/10	三	糙米飯	檸香雞翅 雞翅/烤	鐵板銀芽肉絲 豆芽,肉絲,韭菜,紅蘿蔔/炒	紹子豆腐 豆腐,絞肉/燒	季節蔬菜	三絲蛋花湯 豆薯,肉絲,金針菇,雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	✓
1/11	四	香Q白飯	蔥爆豬肉 豬肉,洋蔥/燒	黃金炒蛋 玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔/炒	海帶干絲 海帶絲,白干絲,芹菜/炒	有機蔬菜	酸菜菇湯 酸菜,鴻喜菇,肉絲	6.4	2.5	2	3		881	✓
1/12	五	蘑菇肉醬麵	黃金魚排 虱目魚排/炸	滷味 豆干,花椰菜,杏鮑菇/滷	髮菜時蔬 大白菜,肉絲,紅蘿蔔,木耳,髮菜/煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.7	2.5	2	2.8		833	✓
1/15	一	香Q白飯	香滷扣肉 豬肉,黑豆干/滷	時蔬炒菇 小黃瓜,洋蔥,杏鮑菇/炒	椒鹽地瓜條 地瓜條/炸	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 紅白蘿蔔,芹菜	6.6	2.5	2	3.2		844	✓
1/16	二	燕麥飯	韓式泡菜雞 雞肉,泡菜/煮	冬瓜肉茸 冬瓜,絞肉,紅蘿蔔/煮	海結滷麵腸 海帶結,麵腸/滷	有機蔬菜	大滷豆腐湯 豆腐,金針菇,雞蛋,紅蘿蔔	6.4	2.6	2.2	3.2		842	✓
1/17	三	滷肉飯	京都豬排 豬排/燒	麻油時蔬 高麗菜,杏鮑菇,豆皮/煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋/炒	季節蔬菜	玉米肉絲湯 玉米粒,肉絲	6.6	2.5	2	3.2		844	✓
1/18	四	胚芽飯	醬燒魚丁 魚丁,洋蔥/燒	酸菜燻筍 筍乾,酸菜/燻	醋溜薯絲 洋芋,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	香菇雞湯 雞肉,豆薯,香菇	6.4	2.5	2	3		881	✓
1/19	五	香Q白飯	茄汁豬柳 豬肉,洋蔥/燒	杏鮑菇滷豆干 豆干,杏鮑菇/滷	蒜香花椰 花椰,玉米筍,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	燒仙草 紅豆,地瓜圓,仙草汁	6.7	2.5	2	2.8	豆奶	833	✓
2/16	五	麥片飯	親子雞肉 雞肉,洋蔥,香菇/煮	彩繪玉米 洋芋,玉米,毛豆/煮	四季豆炒甜條 四季豆,甜不辣/炒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜糖,山粉圓	6.4	2.5	2	3		881	✓
2/17	六	香Q白飯	打拋豬肉 豬肉,洋蔥,蕃茄,九層塔/煮	南瓜煮 南瓜,杏鮑菇,毛豆/煮	回鍋豆干 高麗菜,豆干片,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜,肉片	6.7	2.5	2	2.8		833	✓
2/19	一	黃金小米飯	芝麻蜜燒雞 雞肉,地瓜,芝麻/燒	醬燒豆腐 豆腐,香菇/燒	木須白菜 大白菜,木耳,紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,金針菇	6.6	2.5	2	3.2		844	✓
2/20	二	香Q白飯	麻婆魚丁 魚丁,豆腐/燒	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋/炒	鮮菇花椰 花椰,香菇,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	蔬菜濃湯 洋芋,高麗菜,玉米	6.4	2.6	2.2	3.2		842	✓
2/21	三	肉燥乾麵	義式烤腿排 腿排/烤	蘿蔔肉羹 蘿蔔,肉羹/煮	塔香海茸 海茸,九層塔/煮	季節蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	6.6	2.5	2	3.2		844	✓
2/22	四	香Q白飯	韓式春川炒肉 豬肉,泡菜,豆芽/炒	瓜仔肉 干丁,絞肉,絞瓜/煮	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	客家米粉湯 粗米粉,絞肉,香菇絲,芹菜	6.4	2.5	2	3		881	✓
2/23	蔬	胚芽飯	滷花干 白蘿蔔,蘭花干/滷	香鬆蒸蛋 味島香鬆,雞蛋/蒸	脆炒蒲瓜 蒲瓜,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	紅豆紫米甜湯 紅豆,紫米	6.7	2.5	2	2.8	豆奶	869	✓
2/26	一	地瓜飯	蔥爆豬柳 豬肉,洋蔥/燒	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,時蔬/煮	海帶炒銀芽 海帶絲,豆芽,肉絲/炒	產銷履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐,金針菇,肉絲,雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	✓
2/27	二	香Q白飯	脆皮雞翅 雞翅/炸	蕃茄燒油豆腐 油豆腐,蕃茄/燒	冬瓜煮 冬瓜,虱目魚丸/煮	有機蔬菜	結頭雞湯 結頭菜,雞肉	6.4	2.6	2.2	3.2		842	✓
2/28	三	和平紀念日												
2/29	四	肉絲炒麵	糖醋排骨 豬肉,洋蔥/燒	海結滷麵輪 蘿蔔,海帶結,麵輪/滷	脆芽鴻喜菇 豆芽,鴻喜菇,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片	6.4	2.5	2	3		881	✓

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):3次、加工品(淡綠色):4次、勾芡類(淡藍色):3次

**3章1Q豆奶於蔬食日當天供應

is a happy or 營養師:王愛惠、涂毓昇 客服專線:03-3701155#16

ENJOY THE MOMENT

Happy



好鮮營養午餐

楊明國中

113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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	其他類(份)	熱量(大卡)	備註
1/1	一	元旦佳節愉快!!												
1/2	二	香Q白飯	合味家常滷 素雞,白蘿蔔,海帶結/燒	田園玉米 玉米粒,毛豆,紅蘿蔔/煮	金針菇花椰 花椰菜,金針菇,木耳/炒	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐,蕃茄	6.4	2.6	2.2	3.2		842	√
1/3	三	客家炒素板條	時蔬燒油腐 油豆腐,玉米筍,香菇/燒	香料烤洋芋 洋芋/烤	西芹炒油片絲 西芹,油片絲,紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	6.6	2.5	2	3.2		844	√
1/4	四	黑芝麻飯	豉汁燒豆腐 豆腐,玉米筍,香菇/燒	台式炒蛋 雞蛋,碎菜脯,毛豆/炒	豆皮白菜滷 大白菜,豆皮,紅蘿蔔,木耳/煮	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜,金針菇	6.4	2.5	2	3		881	√
1/5	五	紅藜胚芽飯	三杯豆腸 豆腸,時蔬,九層塔/燒	堅果干丁 豆干丁,毛豆,堅果/燒	季節炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	義式南瓜湯 南瓜,玉米	6.7	2.5	2	3		842	√
1/8	一	麥片飯	照燒風味豆包 豆包,金針菇,香菇,紅蘿蔔/燒	玉米炒蛋 雞蛋,玉米粒/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜,木耳,紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽,豆腐,味噌	6.6	2.5	2	3.2		844	√
1/9	二	香Q白飯	香料燉馬鈴薯 麵腸,洋芋,紅蘿蔔/燉	海山醬蘿蔔煮 蘿蔔,玉米,海帶/煮	素火腿炒四季豆 四季豆,素火腿,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜,蕃茄	6.4	2.6	2.2	3.2		842	√
1/10	三	糙米飯	照燒素鮭魚排 素鮭魚排/炸	紹子豆腐 豆腐,毛豆/燒	鐵板銀芽 豆芽,芹菜,紅蘿蔔,木耳/炒	季節蔬菜	枸杞銀耳湯 白木耳,枸杞	6.6	2.5	2	3.2		844	√
1/11	四	薏仁飯	紅燒烤麩 烤麩,蘿蔔/燒	青木瓜燒素雞 青木瓜,素雞/燒	海帶干絲 海帶絲,白干絲,芹菜/炒	有機蔬菜	酸菜菇湯 酸菜,鴻喜菇	6.4	2.5	2	3		881	√
1/12	五	香椿素炒飯	芝麻蜜黑干 黑豆干,芝麻/滷	炭烤地瓜 地瓜/烤	蒟蒻白菜 大白菜,蒟蒻,紅蘿蔔,木耳/煮	有機蔬菜	結頭湯 豆腐,豆皮絲	6.7	2.5	2	2.8		833	√
1/15	一	香Q白飯	玉米蒸蛋 雞蛋,玉米粒/蒸	油腐燉南瓜 油豆腐,南瓜,紅蘿蔔/煮	時蔬炒菇 小黃瓜,豆干片,杏鮑菇/炒	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白,紅蘿蔔,芹菜	6.6	2.5	2	3.2		844	√
1/16	二	燕麥飯	豆皮蔬菜捲 豆皮捲/炸	冬瓜煮 冬瓜,素魚丸/煮	薑絲海根 海帶根,芹菜,薑絲/炒	有機蔬菜	大滷豆腐湯 豆腐,金針菇,紅蘿蔔,木耳	6.4	2.6	2.2	3.2		842	√
1/17	三	素炒米粉	海帶串 海帶串/滷	麻油時蔬 高麗菜,素腰花,杏鮑菇,豆皮/煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋/炒	季節蔬菜	紅豆地瓜甜湯 紅豆,地瓜	6.6	2.5	2	3.2		844	√
1/18	四	胚芽飯	糖醋豆包 豆包,甜椒/燒	酸菜燻筍 筍乾,酸菜/煮	醋溜薯絲 洋芋絲,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	香菇豆薯湯 豆腐,油豆腐,香菇	6.4	2.5	2	3		881	√
1/19	五	黃金小米飯	素腸茄子煲 麵腸,茄子/燒	杏鮑菇滷豆干 豆干,杏鮑菇/滷	蒜香花椰 花椰,玉米筍,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	6.7	2.5	2	2.8	豆奶	833	√
2/16	五	香Q白飯	醬燒素雞片 素雞,甜椒/燒	彩繪玉米 洋芋,玉米,毛豆/煮	四季豆炒素甜條 四季豆,素甜不辣/炒	有機蔬菜	白菜豆腐湯 大白菜,豆腐,金針菇	6.4	2.5	2	3		881	√
2/17	六	黑芝麻飯	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄/炒	南瓜煮 南瓜,杏鮑菇/煮	回鍋豆干 豆干片,高麗菜,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜,豆皮	6.7	2.5	2	2.8		833	√
2/19	一	黃金小米飯	芹香豆干 豆干片,芹菜/炒	醬燒豆腐 豆腐,香菇/燒	木須白菜 大白菜,木耳,紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,金針菇	6.6	2.5	2	3.2		844	√
2/20	二	素食炒麵	五香滷油豆腐 三角油豆腐/滷	椒鹽地瓜條 地瓜/炸	豆皮花椰 花椰菜,豆皮,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	香菇山藥湯 山藥,香菇	6.4	2.6	2.2	3.2		842	√
2/21	三	香Q白飯	茄汁燒豆腸 豆腸,甜椒/燒	時蔬寬粉 冬粉,時蔬/煮	蘿蔔素肉羹 蘿蔔,素肉羹,紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁,花豆,粉圓	6.6	2.5	2	3.2		844	√
2/22	四	糙米飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇,麵腸,九層塔/燒	瓜仔干丁 干丁,絞瓜/煮	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	芋頭米粉湯 粗米粉,芋頭,芹菜	6.4	2.5	2	3		881	√
2/23	五	胚芽飯	滷花干 白蘿蔔,蘭花干/滷	海帶干絲 海帶絲,白干絲,芹菜/炒	脆炒蒲瓜 蒲瓜,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 高麗菜,蕃茄,金針菇	6.7	2.5	2	2.8	豆奶	833	√
2/26	一	香Q白飯	紅燒豆包 豆包,紅蘿蔔,木耳/燒	素火腿炒玉米 玉米粒,素火腿/煮	海帶炒銀芽 海帶絲,豆芽,芹菜/炒	產銷履歷蔬菜	大滷湯 豆腐,金針菇,紅蘿蔔,木耳	6.6	2.5	2	3.2		844	√
2/27	二	薏仁飯	蕃茄燒豆腐 豆腐,蕃茄/燒	素蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	冬瓜煮 冬瓜,蒟蒻,紅蘿蔔,木耳/煮	有機蔬菜	結頭油腐湯 結頭菜,油豆腐	6.4	2.6	2.2	3.2		842	√
2/28	三	和平紀念日												
2/29	四	黑芝麻飯	麻油素腰花 素腰花,高麗菜,香菇/煮	蘿蔔燒雙結 蘿蔔,海帶結,白干結/燒	茄子煲 茄子,冬粉/煮	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片,酸菜	6.4	2.5	2	3		881	√

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):4次、加工品(淡綠色):5次、勾芡類(淡藍色):3次

**3章10豆奶於蔬食日當天供應

營養師:王愛惠、涂毓昇

客服專線:03-3701155#16