

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	章Q清款
1/3	二	白飯	滷三角豆腐 豆腐, 滷	番茄玉米 番茄, 玉米, 炒	素炒時蔬 肉絲, 紅蘿蔔, 炒	有機蔬菜	水果	4.3	2.5	2	2.4	647	0
1/5	四	白飯	五香百頁 百頁, 滷	香菇青菜 青菜, 香菇, 炒	綠豆沙捲 綠豆沙捲, 烤	有機蔬菜		4.3	2.5	2	2.3	642	0
1/6	五	白飯	咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 炒	海帶三絲 海帶絲, 紅蘿蔔絲, 白干絲, 炒	芋香佛跳牆 芋頭, 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔, 煮	有機蔬菜		4.5	2.5	2	2.3	656	0
1/7	六	白飯	芝麻麵腸 芝麻, 麵腸, 炒	三色玉米 玉米粒, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 炒	鮮瓜什菇 大黃瓜, 香菇, 紅蘿蔔, 炒	有機蔬菜		4.5	2.5	2	2.3	796	0
1/9	一	紫米飯	番茄豆包 豆包, 番茄, 煮	紅燒茄子 茄子, 紅燒	醬燒烤麩 烤麩, 紅燒	產銷履歷		4.3	2.5	2	2.4	647	0
1/10	二	白飯	滷黑豆干 黑豆干, 滷	香菇白花椰 香菇, 白花椰, 炒	香菇菜脯 香菇, 菜脯, 炒	有機蔬菜	水果	4.3	2.5	2	2.4	647	0
1/12	四	白飯	蠔油素雞 素雞, 炒	芋香三色 芋頭, 玉米粒, 紅蘿蔔, 炒	薯餅 薯餅, 炸	有機蔬菜		4.2	2.4	2	2.4	632	0
1/13	五	地瓜飯	香菇素菜 香菇, 素菜, 炒	清炒高麗 高麗菜, 炒	花生豆泡 花生, 豆泡, 炒	有機蔬菜		4.3	2.4	2	2.4	639	0
1/16	一	白飯	紅燒百頁 百頁, 紅燒	開陽銀芽 紅蘿蔔, 豆芽, 炒	薑絲南瓜 薑絲, 南瓜, 炒	產銷履歷		4.4	2.4	2	2.4	646	0
1/17	二	黑芝麻飯	瓜仔素肉 瓜仔, 素肉, 炒	抹茶紅豆 抹茶紅豆, 烤	冬粉時蔬 冬粉, 蔬菜, 紅蘿蔔, 炒	有機蔬菜	水果	4.3	2.4	2	2.5	644	0
1/19	四	白飯	紅棗烤麩 紅棗, 烤麩	涼拌素雞 素雞, 涼拌	香炒金針 金針菇, 紅蘿蔔, 炒	有機蔬菜	豆奶	4.3	2.4	2	2.3	635	0

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	章Q清款
2/13	一	白飯	素蘿蔔糕 蘿蔔糕, 炸	薑燒冬瓜 冬瓜, 薑絲, 炒	紅燒香菇 香菇, 紅燒	產銷履歷		4.2	2.4	2	2.4	632	0
2/14	二	麥片飯	香菇冬瓜 香菇, 冬瓜, 蒸	紅燒麵輪 麵輪, 燒	素炒三絲 大白菜, 紅k絲, 木耳絲, 青菜絲, 炒	有機蔬菜	水果	4.3	2.4	2	2.5	644	0
2/15	三	白飯	蠔油素肚 素肚, 煮	韓式泡菜 高麗菜Q, 炒	素鍋貼 素鍋貼, 蒸	季節蔬菜		4.2	2.4	2	2.3	628	0
2/16	四	白飯	什錦素菜 香菇, 素菜, 拌	蠔油豆包 豆包, 魯	什錦木耳 紅蘿蔔, 木耳, 炒	有機蔬菜		4.4	2.4	2	2.3	642	0
2/17	五	白飯	魯海帶串 海帶串, 魯	清炒高麗菜 高麗菜, 炒	花生豆泡 花生, 豆泡, 煮	有機蔬菜		4.3	2.4	2	2.4	639	0
2/18	六	白飯	醋溜黑豆干 黑豆干, 醋溜	芋頭大白 芋頭丁, 大白菜, 炒	燴三鮮 素花枝, 素豬肝, 香菇, 燴	產銷履歷		4.3	2.4	2	2.4	639	0
2/20	一	薏仁飯	蠔油素雞 素雞, 魯	枸杞馬鈴薯 枸杞, 馬鈴薯, 煮	香菇青菜 香菇, 青菜, 炒	產銷履歷		4.4	2.4	2	2.4	646	0
2/21	二	白飯	芝麻麵腸 麵腸, 芝麻, 炒	香菜涼拌木耳絲 香菜, 木耳絲, 煮後涼拌	紅仁高麗 紅蘿蔔, 高麗菜, 炒	有機蔬菜	水果	4.3	2.4	2	2.5	644	0
2/22	三	白飯	水煮蛋 雞蛋Q, 蒸	香菇青菜 香菇Q, 青菜Q, 炒	一番關東煮 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 油豆腐, 煮	季節蔬菜		4.3	2.4	2	2.4	639	0
2/23	四	白飯	醬燒小瓜 小瓜, 炒	素瓜仔肉 素瓜仔肉, 炒	清炒豆芽菜 豆芽菜, 炒	有機蔬菜		4.4	2.5	2	2.3	649	0
2/24	五	南瓜飯	魯三角豆腐 三角豆腐, 魯	南洋咖哩 咖哩, 洋芋, 煮	香瓜什菇 大瓜, 菇類, 炒	有機蔬菜		4.3	2.5	2	2.3	642	0

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李景惠