

安全衛生

廣豐食品有限公司

專業服務

信義國小(二、六年級+行科+幼課特)112年1、2月菜單

營養師:王品淳

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	營養素	鈣	鐵	磷	鉀	鈉	糖	脂肪	蛋白質	纖維
1/3	二	香Q米飯 白米/煮	蔥燒肉片 肉片(O),洋蔥/燒	碎干肉燥 絞肉(O),碎干,筍丁/炒	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	海芽味噌湯 海帶芽,豆腐,味噌	5.4	2.4	1.8	2.6				780	V
1/4	三	肉醬義大利麵 白麵,三色丁(C),絞肉(O)/煮	椒鹽鳳翅 雞翅(C)/滷	紅燒油豆腐 油豆腐,絞肉(O)/滷	義大利肉醬 三色丁(C),絞肉(O)/煮	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙炒	玉米濃湯 玉米粒(C),洋芋,紅蘿蔔(O)	5.5	2.4	1.7	2.7				729	V
1/5	四	薏仁飯 白米,薏仁/煮	海結雞丁 雞丁(C),海帶結/燒	芙蓉蒸蛋 雞蛋(O)/蒸	螞蟻上樹 冬粉,絞肉(O),木耳(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	蘿蔔菇湯 蘿蔔(O),金針菇(O)	5.5	2.4	2	2.6				732	V
1/6	五	糙米飯 白米,糙米/煮	打拋肉 絞肉(O),毛豆(T),九層塔/煮	桂筍肉絲 桂竹筍,肉絲(O)/炒	洋芋玉米 洋芋,玉米粒(C)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	大滷湯 大白菜(O),豆腐,雞蛋(O)	5.4	2.5	1.8	2.6				728	V
1/7	六	香Q米飯 白米/煮	虱目魚排 魚排(C)/燒	彩椒素雞 彩椒(O),素雞/炒	番茄炒蛋 番茄(O),雞蛋(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	冬瓜肉片湯 冬瓜(O),肉片(O)	5.3	2.5	2	2.8				735	V
1/9	一	香Q米飯 白米/煮	咖哩雞丁 洋芋,雞丁(C)/煮	瓜仔肉燥 絞肉(O),花瓜/滷	大根佃煮 白蘿蔔(O),雞蹄,杏鮑菇(O)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	結頭菇湯 結頭菜,金針菇(O)	5.4	2.4	2.1	2.6				728	V
1/10	二	糙米飯 白米,糙米/煮	蔥燒肉絲 肉絲(O),洋蔥/燒	芹香干片 豆干,芹菜/炒	木須三絲 香菇(O),肉絲(O),紅蘿蔔(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	竹筍排骨湯 排骨(C),竹筍(O)	5.3	2.4	2.1	2.7		0.5		800	V
1/11	三	玉米蛋炒飯 白米,蛋(O),玉米(C)/炒	蜜汁雞排 雞排(C)/滷	海結燒油豆腐 油豆腐,海帶結/炒	大瓜黑輪 大黃瓜(O),黑輪(C)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙炒	南瓜濃湯 南瓜(O),三色丁(C)	5.6	2.2	1.9	2.8				731	V
1/12	四	蕎麥飯 白米,蕎麥/煮	蔥燒雞丁 雞丁(C),洋蔥/燒	冬瓜麵筋 冬瓜(O),麵筋/煮	什錦寬粉 高麗菜(O),冬粉,沙茶醬/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	綠豆麥片湯 綠豆,麥片	5.5	2.3	2.1	2.6				787	V
1/13	五	香Q米飯 白米/煮	蘑菇肉片 肉片(O),蘑菇片	西芹甜條 西芹(O),甜條(O)/炒	塔香茄柳 茄子(O),九層塔(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	黃瓜肉片湯 大黃瓜(O),肉片(O),金針菇(O)	5.5	2.4	1.9	2.6				730	V
1/16	一	香Q米飯 白米/煮	洋芋燒雞 雞丁(C),洋芋/燒	古早味蒸蛋 雞蛋(O),柴魚片/蒸	蘿蔔杏鮑菇 蘿蔔(O),杏鮑菇(O),米血丁(C)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	味噌紫菜湯 豆腐,味噌,紫菜	5.5	2.3	1.7	2.6				717	V
1/17	二	糙米飯 白米,糙米/煮	香滷鳳翅 雞翅(C)/滷	玉米毛豆 玉米粒(C),毛豆(T)/煮	銀芽肉絲 豆芽菜(O),肉絲(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	番茄豆腐湯 番茄(O),雞蛋(O),豆腐	5.5	2.5	1.6	2.7				734	V
1/18	三	肉絲炒麵 白麵,雞蛋(O),絞肉(O),洋蔥/炒	蔥燒大排 肉排(C)/燒	回鍋干片 豆干片,肉絲(O),高麗菜(O)/炒	椒鹽雙拼 花枝丸(C),雞塊(C)/滷	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙炒	魷魚白菜湯 魷魚羹,大白菜(O)	5.3	2.5	1.7	2.8				727	V
1/19	四	燕麥飯 白米,燕麥/煮	花瓜燒雞 雞丁(C),花瓜/燒	紅燒豆腐 豆腐,絞肉(O)/燒	宜蘭西西涵 大白菜(O),雞蛋(O),木耳(O)/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜(O),薏仁	5.4	2.3	2.1	2.7				725	V
放寒假~新年快樂!!!																
2/13	一	香Q米飯 白米/煮	蔥爆肉絲 肉絲(O),洋蔥/燒	杏鮑咖哩 杏鮑菇(O),洋芋,紅蘿蔔(O)/炒	客家小炒 豆干片,肉絲(O)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	番茄蛋花湯 番茄(O),雞蛋(O)	5.4	2.4	2	2.7				730	V
2/14	二	糙米飯 白米,糙米/煮	三杯雞丁 雞丁(C),百頁,九層塔/煮	白菜滷 大白菜(O),肉絲(O),雞蛋(O)/煮	蘿蔔海結燒 蘿蔔,海帶結/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	冬瓜菇湯 冬瓜(O),金針菇(O)	5.4	2.4	2.2	2.6				730	V
2/15	三	什錦炒麵 白麵,雞蛋(O),絞肉(O),洋蔥/炒	香蒜鳳翅 雞翅(C)/滷	竹筍炒肉絲 竹筍,肉絲(O)/炒	芹香甜不辣 西芹(O),甜不辣(O)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙炒	白菜肉羹湯 大白菜(O),肉羹	5.5	2.3	1.9	2.8				731	V
2/16	四	薏仁飯 白米,薏仁/煮	鐵板肉片 肉片(O),洋蔥/燒	家常豆腐 豆腐,筍片(O),木耳(O)/燒	什錦粉絲 高麗菜(O),冬粉,絞肉(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	結頭排骨湯 排骨(C),結頭菜	5.5	2.4	1.9	2.6				730	V
2/17	五	香Q米飯 白米/煮	糖醋魚丁 魚丁(C),洋蔥/燒	芙蓉蒸蛋 雞蛋(O),柴魚片/蒸	花瓜肉燥 絞肉(O),花瓜/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	味噌豆腐湯 海帶芽,豆腐,味噌	5.3	2.5	1.6	2.8				785	V
2/18	六	小米飯 白米,小米/煮	紅燒雞丁 雞丁(C),洋芋/燒	滷味雙拼 豆干,海帶結/滷	玉米三色 玉米粒(C),三色丁(C)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	蘿蔔香菇湯 蘿蔔(O),香菇(O)	5.5	2.4	1.9	2.6				730	V
2/20	一	香Q米飯 白米/煮	香滷大排 肉排(O)/滷	黃瓜黑輪 小黃瓜(O),黑輪(C)/炒	西紅柿炒蛋 番茄(O),雞蛋(O)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙炒	玉米濃湯 玉米粒(C),三色丁(C)	5.5	2.3	1.9	2.8				731	V
2/21	二	糙米飯 白米,糙米/煮	紅燒石斑魚 石斑魚(O),豆腐,洋蔥/燒	白菜年糕 大白菜(O),年糕/炒	冬瓜香菇 冬瓜(O),香菇(O)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	竹筍排骨湯 竹筍,排骨丁(C)	5.5	2.3	2	2.7				729	V
石斑魚回鍋豆奶或水果																
2/22	三	油飯 糯米,碎干,絞肉(O)/炒	醬燒雞排 雞排(C)/燒	彩椒素雞 彩椒(O),素雞/炒	肉燥茄柳 絞肉(O),茄子(O)/炒	生產追溯蔬菜 青菜(O)/燙炒	蘿蔔魷魚羹 蘿蔔(O),魷魚羹	5.5	2.3	2	2.8				734	V
2/23	四	蕎麥飯 白米,蕎麥/煮	泰式打拋肉 絞肉(O),九層塔,洋蔥/煮	榨菜三絲 木耳(O),金針菇(O),紅蘿蔔(O)	香干酢醬 絞肉(O),碎干,筍丁/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	紅豆紫米湯 紅豆,紫米	5.5	2.2	1.6	2.6				767	V
2/24	五	香Q米飯 白米/煮	印度咖哩雞 洋芋,雞丁(C)/煮	鐵板油豆腐 油豆腐,洋蔥/炒	玉薯雙拼 玉米餅(C),地瓜條(C)/炸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙炒	海芽味噌湯 海帶芽,味噌	5.6	2.2	1.7	2.9		0.5		805	V



三章-Q: 臺灣有機農產品(O)、CAS台灣優良農產品(C)、生產追溯QRcode(Q)、產銷履歷農產品(T)

本產品含有魚類、蛋、黏質之穀物、牛奶等，不適合對其過敏體質者食用

本公司肉品來源一律使用國產豬肉



榮興 食品餐盒

信義國小

112年1、2月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	附註	主餐	百息	蔬	油	糖	鹽	三
1/3	二	活力薏仁飯 白米、薏仁	糖醋魚球 魚丁、洋蔥/燻	鮮肉粉絲 冬粉、絞肉/炒	蛋酥白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳/滷	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、雞胸丁	水梨	5.2	2.7	2.2	2.6	739	✓	
1/5	四	香Q米飯 白米	岩燒里肌 裡肌肉/燻	膠原海茸 海茸、薑蔥/炒	茄汁滑蛋 蕃茄、雞蛋/炒	有機蔬菜	黃金玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯	水梨	5.3	2.6	2.3	2.7	745	✓	
1/6	五	古早味炒飯 白米、玉米粒、紅蘿蔔	香滷雞翅 雞翅/滷	一品香滷味 非基改豆干、薑、蒜、海帶絲/滷	蝦香高麗菜 蝦米、高麗菜/炒	有機蔬菜	珍珠奶茶	豆奶	5.2	2.6	2.2	2.7	736	✓	
1/7	六	糙米飯 白米、糙米	BBQ烤肉片 豬肉片/烤	鮮瓜燉雞 大番瓜、雞丁/燉	麵輪燒肉 麵筋、豬肉丁/燻	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	水梨	5.2	2.7	2.3	2.8	750	✓	
1/9	一	旺芽飯 白米、旺芽米	洋芋燒肉 豬丁、馬鈴薯/燻	紅燒獅子頭 獅子頭、大白菜/燻	古早菜脯蛋 雞蛋、高麗菜/炒	產履蔬菜	新加坡肉骨茶 白蘿蔔、雞丁、肉骨茶	水梨	5.2	2.7	2.2	2.7	743	✓	
1/10	二	五穀飯 白米、五穀米	筍香東坡肉 筍干、豬肉丁/滷	麻婆豆腐 非基改豆腐、絞肉/煮	起司章魚燒 章魚、起司/炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、豬肉片	鮮魚	5.2	2.8	2.3	2.8	750	✓	
1/12	四	香Q米飯 白米	御膳豬排 豬排/滷	沙茶小火鍋 大白菜、紅蘿蔔、CAS火鍋料	筍香肉絲 筍干、豬肉絲/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐、柴魚片	水梨	5.3	2.8	2.2	2.7	750	✓	
1/13	五	香Q米飯 白米	蜜汁滷雞排 雞排/滷	五味脆皮豆腐 非基改豆腐/炒	冬瓜燒肉 冬瓜、豬肉丁/燻	有機蔬菜	巧達濃湯	水梨	5.2	2.6	2.4	2.7	741	✓	
1/16	一	香Q米飯 白米	鐵板肉柳 豬肉柳、洋蔥/燻	南洋咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔/燻	鐵板銀芽 豆苗、紅蘿蔔、韭菜/炒	產履蔬菜	招牌米粉湯 米粉、紅蘿蔔、蛋酥	水梨	5.2	2.8	2.3	2.8	750	✓	
1/17	二	養生小米飯 白米、小米	塔香三杯雞 雞胸丁/燻	芋香白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔/滷	珍珠滑蛋 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋/炒	有機蔬菜	紫菜豆腐湯 非基改豆腐、紫菜	水梨	5.3	2.7	2.4	2.7	755	✓	
1/19	四	燕麥飯 白米、燕麥	香酥魚塊 魚塊/炸	蔥爆肉絲 洋蔥、豬肉絲/炒	和風白玉燒 白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶絲/煮	有機蔬菜	福菜肉片湯 福菜、豬肉片	水梨	5.2	2.7	2.3	2.8	750	✓	
2/13	一	旺芽飯 白米、旺芽米	油腐燒肉 非基改油豆腐、豬肉丁/燻	鮮肉粉絲 冬粉、豬絞肉/炒	一品白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳/滷	產履蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、豬肉片	水梨	5.2	2.6	2.2	2.7	736	✓	
2/14	二	古早味炒飯 白米、紅蘿蔔、玉米粒	椒鹽魚塊 魚塊/炸	蒙古烤肉 豬肉片、豆苗、紅蘿蔔/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐、蔥/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	水梨	5.3	2.7	2.3	2.7	753	✓	
2/16	四	香Q米飯 白米	蘑菇醬豬排 豬排/燻	南洋咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	鐵板銀芽 豆苗、紅蘿蔔、韭菜/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐、柴魚片	水梨	5.2	2.7	2.3	2.8	750	✓	
2/17	五	香Q米飯 白米	筍香東坡肉 豬肉片、筍干/燻	和風關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、黑輪/煮	花椰菜肉絲 花椰菜、豬肉絲/炒	有機蔬菜	福菜肉片湯 福菜、豬肉片	水果	5.2	2.8	2.3	2.7	753	✓	
2/18	六	五穀飯 白米、五穀米	糖醋咕咾肉 豬肉片/燻	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	塔香海茸 海茸/炒	產履蔬菜	黃金玉米濃湯	水梨	5.3	2.7	2.3	2.8	757	✓	
2/20	一	燕麥飯 白米、燕麥	雞絲滷肉 雞絞肉、非基改豆干/滷	客家燻筍 綠竹筍/煮	海結燒肉 海帶絲、豬肉片/燻	產履蔬菜	港式肉骨茶 肉骨茶、白蘿蔔、雞胸丁	水梨	5.2	2.7	2.3	2.7	746	✓	
2/21	二	香Q米飯 白米	石斑魚特餐 石斑魚/煮	蕃茄炒蛋 蕃茄、雞蛋/炒	法式白醬 馬鈴薯、紅蘿蔔/燻	有機蔬菜	皇家厚奶茶	水梨	5.3	2.8	2.2	2.8	762	✓	
2/23	四	養生小米飯 白米、小米	醋溜魚柳 魚柳/燻	瓜瓜肉醬 瓜仔肉、豬絞肉/煮	芋香白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳/滷	有機蔬菜	廣式酸辣湯 非基改豆腐、木耳、筍絲	水梨	5.2	2.7	2.3	2.8	750	✓	
2/24	五	香Q米飯 白米	米蘭燻肉 豬丁、馬鈴薯/燻	脆皮五味豆腐 非基改豆腐、蔥/炒	海帶三絲 海帶絲、非基改豆干、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	木須肉絲湯 燻肉、豬肉絲	鮮奶	5.3	2.8	2.4	2.7	763	✓	

菜單設計：鄭淑萍 營養師 (營養師字號：010580號) *本產品含有蛋、魚粉、奶粉、花生、芝麻、麸質之類，不適宜對過敏體質者食用。
 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。 *本廠一律使用「◎」產生鮮肉品，產地：台灣。
 ※三餐一Q每月回饋百份

津味優質午餐

信義國小 112年1+2月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋(個)	蛋黃(個)	蛋清(個)	肉類(份)	魚類(份)	麵食(份)	其他(份)	熱量(Kcal)
1/3	二	白飯	玫瑰油雞排 C雞排/燒	白菜滷 C豬肉.Q大白菜.Q芋頭/煮	奶油雞肉鍋 Q洋芋.C雞肉.Q洋蔥/煮	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭..西谷米	水果	5.5	2.5	2.2	2.5			740
1/5	四	五穀米飯	貴妃砂鍋雞 C雞肉.Q香菇/煮	小當家滷味 滷味.非基改百頁.素肚.酸菜/滷	白玉肉羹 Q雞蛋.C肉羹/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋		5	2.5	2.2	2.5			705
1/6	五	薏仁飯	蘑菇醬燉肉 C豬肉/燒	海帶三絲 海帶絲.Q紅蘿蔔.C豬肉/炒	螞蟻上樹 冬粉.Q高麗菜.C豬肉/炒	有機蔬菜	鮮菇燉湯 Q金針菇.Q秀珍菇.C豬肉.	豆奶	5	2.5	2	2.5			700
1/7	六	白飯	沙茶燒魚塊 C魚肉.Q洋蔥/炒	鐵板油豆腐 非基改油豆腐.C豬肉/燒	芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉.Q芹菜.C豬肉		5.2	2.7	2	2.5			729
1/9	一	白飯 (少肉日)	鮮菇小瓜山藥 Q鮮菇.Q小黃瓜.Q山藥/炒	珍珠玉米 Q非基改玉米.Q馬鈴薯/炒	客家小炒 非基改豆干.Q洋蔥.C豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q雞蛋		5.5	2.6	2	2.5			743
1/10	二	燕麥飯	古早味燉肉 C豬肉/燉	青蔥菜脯蛋 青蔥.菜脯.Q雞蛋/炒	開陽扁蒲 扁蒲.Q扁蒲.Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐.木耳.筍絲	鮮奶	5	2.6	2.2	2.5			713
1/12	四	肉醬義大利麵	吮指脆皮炸雞 C雞肉/炸	糖醋甜不辣 Q洋蔥.Q甜不辣/燒	一番小火鍋 Q白蘿蔔.Q玉米粒.C魚丸/煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.小薏仁	水果	5.5	2.5	2.3	2.7			752
1/13	五	小米Q飯	椰汁咖哩雞 Q洋芋.Q紅蘿蔔.C雞肉/煮	酢醬香香豬 C豬肉.非基改豆干.蔥/炒	奶香白菜 Q大白菜.Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	刺瓜豚肉湯 刺瓜.豬肉		5.2	2.5	2.2	2.5			719
1/16	一	白飯	蔥爆肉柳 C豬肉.Q洋蔥/炒	蕃茄滑蛋 Q蕃茄.Q雞蛋/炒	沙茶玉米 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.C豬肉.1毛豆/炒	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 小魚干.非基改豆腐		5.5	2.7	2	2.5			750
1/17	二	白飯	塔香三杯雞 九層塔.C雞肉/炒	吉士洋芋燒 Q洋芋.Q紅蘿蔔/燒	紅燒獅子頭 C獅子頭/紅燒	有機蔬菜	黑糖地瓜芋圓 Q地瓜.芋圓.黑糖		5.5	2.6	2	2.5			743
1/19	四	胚芽米飯	日式炸魚排 C魚排/炸	哈燒滷味燙 C豬肉.Q高麗菜.Q金針菇.C魚丸/煮	蔬菜粉絲煲 冬粉.Q木耳.Q紅蘿蔔.C豬肉	有機蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋		5.5	2.5	2.2	2.5			740

寒假開始 新年快樂 兔年行大運

2/13	一	白飯 (少肉日)	魷魚丸+地瓜條 C魷魚丸.Q地瓜/炸	麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉/炒	韭香芽菜 韭菜.Q豆芽菜/炒	產銷履歷蔬菜	迪化紅麵線湯 紅麵線.C肉羹.脆筍絲.Q雞蛋		5.2	2.5	2	2.5			719
2/14	二	五穀米飯	暖呼呼麻油雞 C雞肉/煮	冬瓜花生麵筋 Q冬瓜.花生.麵筋/煮	歐姆滑蛋 Q雞蛋.Q洋蔥.Q紅蘿蔔.1毛豆/炒	有機蔬菜	結頭菜豚肉湯 Q大頭菜.C豬肉		5	2.6	2	2.5			708
2/16	四	南洋雞絲飯	黑胡椒豬排 C豬肉/燒	金茸高麗菜 Q金針菇.Q高麗菜/炒	蔥燒小魚豆干 非基改豆干.C豬肉/炒	有機蔬菜	燒仙草 綠豆.小薏仁.仙草汁		5	2.6	2.2	2.7			722
2/17	五	白飯	塔香三杯雞 九層塔.C雞肉/炒	日式咖哩 Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	★季豆黑輪 1四季豆.C黑輪/炒	有機蔬菜	芹香白玉湯 Q芹菜.Q雞蛋.C豬肉	水果	5.5	2.5	2	2.5			735
2/18	六	小米蒸飯	筍香扣肉 筍干.C豬肉/滷	開陽白菜 扁蒲.Q大白菜/炒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋	產銷履歷蔬菜	韓式海帶湯 海帶.Q黃豆芽.C豬肉		5	2.6	2.2	2.5			713
2/20	一	白飯	蒜泥白肉 C魚肉.Q洋蔥/燒	玉米四喜 Q非基改玉米.1毛豆.Q紅蘿蔔.C豬肉/炒	水晶粉絲 冬粉.Q高麗菜.Q紅蘿蔔.C絞肉/炒	產銷履歷蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐.味噌		5.5	2.5	2	2.5			735
2/21	二	日式炒烏龍	美味石斑魚 石斑魚/燒	和風關東煮 Q雞蛋.Q魚丸.C豬肉/煮	韓式年糕 Q大白菜.韓式年糕/炒	有機蔬菜	紅豆湯 1紅豆	水果	5	2.5	2.2	2.7			714
2/23	四	糙米蒸飯	沙茶松阪豬 C豬肉.Q洋蔥/炒	雞茸洋芋 C雞肉.Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	杏菇四分干 Q杏鮑菇.非基改四分干/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米.Q雞蛋	水果	5.5	2.6	2	2.5			743
2/24	五	麥片Q飯	BBQ雞翅 C雞翅/燒	青蔥菜脯蛋 Q雞蛋.青蔥.菜脯/炒	鮮菇甘藍菜 Q鮮菇.Q甘藍菜/炒	有機蔬菜	竹筍湯 Q竹筍.C豬肉	鮮奶	5	2.6	2.2	2.5			713

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

▽ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。▽ 每週一供應產銷履歷蔬菜，每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師：呂如蘋 營養字第3594號