

全面使用非基改豆類製品





※本菜單係根據衛生局公告之「食品衛生管理法」及「食品衛生管理法施行細則」等規定，經本校營養師審核通過，並經衛生局備查。如有任何異議，請逕向本校營養師洽詢。本菜單係根據衛生局公告之「食品衛生管理法」及「食品衛生管理法施行細則」等規定，經本校營養師審核通過，並經衛生局備查。如有任何異議，請逕向本校營養師洽詢。

本公司未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	清涼	全日 總分	均衡 度均	適量 適	適量 適	適量 適	鈉量
3	一	白飯 白米	沙嗲豆雞片 豆雞片+小黃瓜+沙嗲醬-煮	香滷竹腸 香竹腸+蘿蔔-滷	奶香洋芋 馬鈴薯+鮑菇+奶醬-煮	蔬菜	大滷湯 大白菜+時蔬		6.4	2.6	2.5	2.2	805	
4	二	咖哩炒飯 白米+紅蘿蔔+素肉絲+咖哩	薑燒油豆腐 油豆腐+毛豆仁-煮	黃瓜麵輪 大黃瓜+麵輪-煮	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.5	2.6	2.5	2.4	821	
5	三	白飯 白米	清蒸豆包 豆包+時蔬-蒸	蕃茄素肉醬 豆干+豆薯+蕃茄-煮	紅燒芋頭 芋頭+芝麻-燒	季節 青菜	南瓜湯 南瓜+薑絲		6.3	2.6	2.3	2.6	811	
6	四	小米飯 白米+小米	糯米椒干片 豆干+糯米椒-炒	麵筋白菜 大白菜+麵筋-煮	炸天婦羅 鮑菇+茄子+馬鈴薯-炸	蔬菜	竹筍時菇湯 竹筍+菇+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.6	2.3	804	
7	五	白飯 白米	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	糖醋素雞丁 小黃瓜+素雞丁+彩椒-炒	脆炒豆薯 豆薯+紅蘿蔔-炒	蔬菜	瓜仔結頭湯 結頭菜+脆瓜		6.3	2.6	2.4	2.4	804	
10	一	紫米飯 白米+紫米	咖哩烤麩 烤麩+時蔬+咖哩-煮	客家小炒 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	薑絲冬瓜 冬瓜+薑-煮	蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯+番茄		6.5	2.6	2.6	2.4	823	
11	二	白飯 白米	醬燒素肚 素肚+紅蘿蔔-燒	蔬炒干丁 時蔬+豆干+時蔬-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+玉米段+海帶結-煮	蔬菜	鮮菇凍腐湯 凍豆腐+菇		6.5	2.5	2.4	2.6	820	
12	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	小瓜麵腸 麵腸+小黃瓜-燒	鮮菇油腐 油豆腐+菇-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-煮	季節 青菜	榨菜粉絲湯 大白菜+榨菜+冬粉		6.3	2.5	2.6	2.6	811	
13	四	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	麻油素腰花 素腰花+菇+麻油-煮	枸杞高麗 高麗菜+木耳+枸杞-煮	蔬菜	鮮菇玉米湯 玉米+香菇		6.4	2.5	2.6	2.5	813	
14	五	泡菜麵疙瘩 麵疙瘩+白菜+泡菜	滷黑豆干 黑豆干-滷	黃瓜燒百頁 大黃瓜+百頁豆腐-炒	玉米炒菇 玉米+菇+紅蘿蔔-炒	蔬菜	素肉骨茶湯 豆薯+素羊肉+菇+肉骨茶包		6.5	2.4	2.5	2.4	806	
17	一	白飯 白米	紅燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	芹香干絲 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	海芽時菇湯 海帶芽+香菇		6.5	2.4	2.3	2.6	810	
18	二	番茄螺旋麵 螺旋麵+番茄+時蔬	蠔油豆包 豆包+時蔬-煮	冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜-煮	川耳黃瓜 大黃瓜+木耳-煮	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬		6.4	2.4	2.5	2.5	803	
19	三	白飯 白米	梅干東坡肉 素東坡肉+梅干菜-煮	毛豆玉米 玉米+毛豆-炒	彩椒炒筍 竹筍+彩椒-炒	季節 青菜	麵線羹 麵線+時蔬		6.3	2.6	2.6	2.5	814	
20	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	彩繪香竹捲 香竹捲+花椰菜-炒	拌飯素肉醬 豆干+冬瓜+碎瓜+素絞肉-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+時蔬-煮	蔬菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+味噌		6.4	2.6	2.6	2.6	825	
21	五	白飯 白米	素龍鳳腿 素龍鳳腿(X1)-燒	酸白菜豆腐 凍豆腐+白菜+酸白菜-煮	鮮菇佛手瓜 佛手瓜+菇-炒	蔬菜	竹筍湯 竹筍+時蔬		6.5	2.6	2.5	2.4	821	
24	一	五穀飯 白米+五穀米	蔬炒豆腸 豆腸+花椰菜-炒	腐皮黃瓜 大黃瓜+豆皮-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩-煮	蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔		6.6	2.6	2.3	2.5	827	
25	二	白飯 白米	老皮嫩腐 嫩油腐(X2)+毛豆仁-蒸	筍丁素肉醬 筍+素絞肉+菇-煮	豆芽三絲 豆芽菜+小黃瓜+時蔬-炒	蔬菜	白菜鮮蔬湯 大白菜+時蔬		6.5	2.5	2.6	2.4	816	
26	三	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	鮮菇炒麵腸 麵腸+鮑菇-炒	冬瓜燒麵筋 冬瓜+麵筋-煮	田園時瓜 蒲瓜+時蔬-煮	季節 青菜	番茄豆腐湯 豆腐+番茄		6.5	2.5	2.4	2.5	815	
27	四	素火腿炒飯 白米+素火腿+玉米	芹炒干片 豆干+芹菜-炒	關東煮 蘿蔔+菇+海帶-煮	酸甜蓮藕 蓮藕+番茄+芝麻-煮	蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.5	2.5	2.4	2.4	811	
28	五	糙米飯 白米+糙米	酸菜素肚 素肚+酸菜-炒	爆炒干丁 時蔬+豆干-炒	蠔油粉絲 冬粉+時蔬-炒	蔬菜	山藥蓮子湯 山藥+洋芋+蓮子	豆 奶	6.3	2.6	2.4	2.5	809	
31	一	白飯 白米	三杯凍豆腐 凍豆腐+菇+九層塔-煮	醬炒素雞 素雞丁+時蔬-炒	海芽拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+芝麻-炒	蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑		6.4	2.6	2.3	2.4	809	