



臺灣豬摺明帳重防偽，QRcode 一掃解！

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油類類	熱量
1	一	糙米飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	★油腐粉絲煲 油腐冬粉絞肉S-煮	薑味什蔬 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷	★玉米濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.7	2.5	1.8	2.5	744
2	二	香Q白飯	黑椒豬柳 豬柳S洋蔥Q-煮	★紅絲炒蛋 紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	麥香雞 雞胸堡S-炸	有機蔬菜	★紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓	5.5	2.7	1.9	2.8	761
3	三	胚芽米飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	★三杯雙味 豆干素肚-煮	佛手瓜肉絲 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷肉絲S-煮	季節青菜	金針雞湯 乾金針T木耳Q雞丁S	5.5	2.5	1.8	2.5	730
4	四	麥片飯	咋滋豬排 豬排S-炸	★翠炒什錦 小黃瓜Q黑輪Q紅蘿蔔履歷-炒	筍香肉燥 筍T絞肉S-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐	5.7	2.4	1.9	2.5	739
5	五	地瓜飯	蒜味燉雞 雞丁S南瓜Q-煮	★海芽炒蛋 海帶芽雞蛋Q三色豆S-炒	白菜滷 大白菜Q紅蘿蔔履歷肉絲S-煮	有機蔬菜	刺瓜肉絲湯 大黃瓜Q肉絲S	5.6	2.4	1.9	2.5	732
~行憲紀念日放假~												
8	一	燕麥飯	★香酥魚排 魚排S-炸	紅仁高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	★鐵板豆腐 豆腐絞肉S三色豆S-煮	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	5.5	2.5	1.7	2.8	741
9	二	蔬食日 香鬆飯	★四喜豆包丁 豆包丁毛豆履歷茼蒿紅蘿蔔履歷木耳Q-燒	★鍋燒什錦 麵輪筍T紅蘿蔔履歷-煮	白醬洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷培根S玉米粒Q-煮	有機蔬菜	燒仙草 花豆綠豆薏仁Q圓仙草汁	5.7	2.4	1.8	2.5	737
10	三	糙米飯	五香雞翅 雞翅S-煮	★蜜燒黑干 黑豆干-煮	★開陽扁蒲 扁蒲Q木耳Q蝦米-煮	季節青菜	★海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.6	1.7	2.5	735
11	四	香Q白飯	金黃咖哩豬 肉丁S南瓜Q-煮	雞柳條x2 雞柳條S-炸	蒜炒海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	5.6	2.5	1.7	2.7	744
12	五	什穀米飯	春川炒雞 雞丁S大白菜Q年糕-煮	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-滷	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	★白玉羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷肉羹S木耳Q雞蛋Q	5.6	2.6	1.9	2.5	747
15	一	炒飯	燒炸雞腿 雞腿S-滷後炸	★海山醬油腐 油腐-煮	鮮燴黃瓜 大黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	薏仁排骨湯 薏仁馬鈴薯Q排骨S	5.5	2.5	1.6	2.5	725
16	二	香Q白飯	BBQ豬排 豬排S-燒	★玉米炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	古早味肉燥 碎瓜T絞肉S-煮	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆履歷湯圓	5.7	2.5	1.8	2.5	744
17	三	小米飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q-煮	★滷味燙 高麗菜Q豆管肉片S-煮	黑椒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	季節青菜	★味噌豆腐湯 豆腐	5.5	2.4	1.7	2.5	720
18	四	燕麥飯	五香滷肉 肉丁S豬腳T紅蘿蔔Q-煮	芹香肉絲 芹菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	酥炸雙拼 雞塊S貢丸S-炸	有機蔬菜	時瓜湯 青木瓜Q雞丁S	5.5	2.5	1.8	2.7	739
19	五	胚芽米飯	★三杯魚丁 魚丁Q豆干-燒	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	★番茄炒蛋 番茄Q雞蛋Q洋蔥Q-炒	有機蔬菜	★田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.6	2.6	1.7	2.5	742
22	一	★茄汁義大利麵	香滷雞腿 雞腿S-滷	★小瓜什錦 小黃瓜Q甜不辣Q紅蘿蔔履歷-炒	★沙茶素雞 素雞-炒	產銷履歷	綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	5.7	2.6	1.7	2.5	749
23	二	海苔飯	家鄉滷肉 肉丁S豬腳丁S筍T-煮	★肉末炒蛋 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	芽菜三絲 豆芽菜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	★日式海芽湯 海帶芽小魚干	5.7	2.5	1.7	2.7	751
24	三	糙米飯	鹽燒翅小腿x2 翅小腿S-燒	★醬炒干片 干片肉片S-炒	蘿蔔肉羹 蘿蔔Q肉羹S紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	★芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.5	2.6	1.7	2.5	735
25	四	~行憲紀念日放假~										
26	五	燕麥飯	薑汁肉片 肉片S洋蔥Q-煮	★蛋香高麗 高麗菜Q雞蛋Q-炒	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷-煮	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q排骨S	5.5	2.5	1.8	2.5	730
29	一	胚芽米飯	蒜味南瓜豬 肉丁S南瓜Q-煮	什錦時瓜 佛手瓜Q魚丸S-煮	彩繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	產銷履歷	什穀甜湯 綠豆薏仁花豆Q圓	5.8	2.4	1.6	2.5	739
30	二	糙米飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q-煮	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	木耳扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	有機蔬菜	金針湯 乾金針T木耳Q肉絲S	5.5	2.5	1.7	2.5	728
31	三	香Q白飯	泡菜肉片 肉片S大白菜Q-煮	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q茼蒿小卷-煮	雞米花 雞米花S-炸	季節青菜	黃瓜湯 大黃瓜Q雞丁S	5.5	2.4	1.8	2.7	732
*本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。 營養師 劉容均, 謝依寬												
*本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 *三章1Q豆奶日：12/30(二)。												
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣												
※過敏源資訊：本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」，菜名以★標示含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單。												

1. 學校午餐每日食物內容目標值

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
全穀雜糧類	3.5~4.5 份/餐	4.5~5.5 份/餐
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)	
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週	
乳品類	每週供應 3 份	每週供應 3 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)	
	魚類及各式海鮮供應至少 1 份/週	
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。	
蔬菜類	1.5 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5 份)	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)
水果類	1 份/餐	1 份/餐
油脂與堅果種子類	2 份/餐	2.5 份/餐

2. 學校午餐每日食物內容階段值

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
全穀雜糧類	4.5~5.5 份/餐	5~6.5 份/餐
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)	
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週	
乳品類	每週供應 1 份	每週供應 1 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2.5 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)	
	魚類及各式海鮮供應至少 2 份/月	
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。	
蔬菜類	1.5 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5 份)	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)
水果類	每週供應 2 份(1 份/餐)	每週供應 2 份(1 份/餐)
油脂與堅果種子類	2.5 份/餐	2.5 份/餐