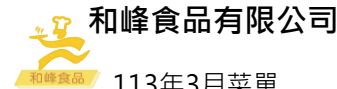


# 苗栗縣通霄鎮啟明國小午餐策略聯盟菜單(葷食)



113年3月菜單

營養師 陳季琳 (營養字第007000號)  
 本菜單含有甲殼類、牛奶、蛋、堅果類、含麩質之穀物、大豆及其製品、魚類等過敏原，  
 不適合對其過敏體質者食用  
 本校使用國產豬肉

日期		菜單					附餐	營養分析	份數						熱量 (大卡)
									全穀雜糧	乳品	豆魚蛋肉	蔬菜	水果	油脂堅果	
2/26 週一		白米飯 白米	◎什錦蝦排 蝦排	瓜仔肉燥 白蘿蔔,碎花瓜,絞肉	豆皮白菜 大白豆,豆皮,紅蘿蔔,乾木耳絲	時令蔬菜 青菜,薑絲	玉米濃湯 馬鈴薯,玉米粒,紅蘿蔔,洋葱,蛋	乳品	國小	5.8份	2.5份	2.0份	2.8份	720 大卡	
2/27 週二		糙米飯 白米,糙米	南瓜咖哩雞 骨腿丁,雞胸丁,南瓜,紅蘿蔔	海結燒肉 海帶結,豬肉角	麻油高麗菜 高麗菜,乾木耳絲,金針菇	有機蔬菜 有機蔬菜,薑絲	酸菜油豆腐湯 酸菜絲,油豆腐	奶酥麵包+乳品	國中	6.0份	2.6份	2.2份	2.8份	796 大卡	
2/29 週四	高鈣日	糙米飯 白米,糙米	醬爆骰子豬 豬肉角,馬鈴薯,洋葱	客家小炒 豆干片,芹菜,肉柳,乾魷魚	樹子冬瓜 冬瓜,樹子粒	時令蔬菜 青菜,薑絲	營養黃芽湯 黃豆芽,番茄	果汁	國小	5.4份	3.4份	1.7份	2.8份	757 大卡	
3/1 週五		小米飯 白米,小米	泡菜年糕雞 骨腿丁,雞胸丁,泡菜,年糕,大白菜	麻婆豆腐 豆腐(板),絞肉	小瓜炒蛋 小黃瓜,金針菇,蛋,紅蘿蔔	時令蔬菜 青菜,薑絲	綠豆麥片湯 綠豆,麥片	水果+乳品	國中	5.9份	3.0份	1.3份	2.6份	758 大卡	
3/4 週一		白米飯 白米	洋葱玉米豬柳 肉柳,洋葱,玉米粒	關東煮 白蘿蔔,紅蘿蔔,香菇,小油泡	針菇季豆 四季豆,金針菇	時令蔬菜 青菜,薑絲	肉骨茶麵線湯 紅麵線,大白菜,紅蘿蔔,乾木耳絲	乳品	國小	5.7份	2.3份	2.2份	2.8份	694 大卡	
3/5 週二		糙米飯 白米,糙米	三杯雞丁 骨腿丁,雞胸丁,白花草,洋葱,九層塔	鮮蔬總匯 豆芽菜,青椒,蛋	南瓜豆腐煲 南瓜,豆腐(板)	有機蔬菜 有機蔬菜,薑絲	馬鈴薯湯 馬鈴薯,紅蘿蔔	銅鑼燒+乳品	國小	5.5份	2.5份	1.3份	3.0份	704 大卡	
3/6 週三	特餐日	鮭魚蛋拌飯 白米,鮭魚罐頭,蛋,洋葱,三色豆,玉米粒	回鍋肉片 豬肉片,高麗菜,紅蘿蔔,生木耳	◎薯餅 薯餅	海帶雙絲 海帶絲,細白干絲	時令蔬菜 青菜,薑絲	味噌海芽湯 海帶芽,味噌	水果+乳品	國小	5.7份	2.4份	1.8份	2.5份	697 大卡	
3/7 週四	高鈣日 430.9mg	糙米飯 白米,糙米	◎椒鹽魚柳 御師傅魚條	沙茶豆干 豆干片,洋葱,豬肉片,玉米筍	黃瓜什錦 大黃瓜,紅蘿蔔,蛋	時令蔬菜 青菜,薑絲	冬瓜薏仁湯 冬瓜,薏仁,紅蘿蔔	豆漿	國小	5.5份	3.6份	1.6份	2.5份	767 大卡	
3/8 週五	高鈣特色餐/蔬食日	義式螺旋麵 螺旋麵	義式紅醬 玉米粒,皮絲,番茄,杏鮑菇頭	淋汁油腐 油豆腐	起司洋葱蛋 洋葱,蛋,起司絲	時令蔬菜 青菜,薑絲	摩摩喳喳 芋頭,地瓜,西谷米,奶粉	水果	國小	5.5份	0.2份	2.4份	0.9份	2.8份	721 大卡
3/11 週一		白米飯 白米	椰汁咖哩肉片 豬肉片,洋葱,杏鮑菇頭,金針菇,紅蘿蔔	冬瓜肉末 冬瓜,紅蘿蔔,乾木耳絲,絞肉	塔香海茸 海茸,九層塔	時令蔬菜 青菜,薑絲	玉米蛋花湯 玉米粒,蛋	乳品	國小	5.5份	2.3份	2.3份	2.8份	682 大卡	
3/12 週二		糙米飯 白米,糙米	◎鹹酥雞 CAS調理雞丁	馬鈴薯麵筋 馬鈴薯,麵筋泡,絞肉	彩椒青花 青花菜,彩椒	有機蔬菜 有機蔬菜,薑絲	小白菜腐皮湯 小白菜,豆包絲	地瓜薯條+乳品	國中	5.6份	2.8份	1.6份	2.9份	732 大卡	
3/13 週三	特餐日	酸辣湯麵 白油麵	醬燒雞翅 雞翅	◎水餃*3 水餃	白菜蛋 大白菜,紅蘿蔔,乾木耳絲	時令蔬菜 青菜,薑絲	酸辣湯 豆腐(板),豆芽菜,紅蘿蔔,乾木耳絲,蛋	水果+乳品	國小	5.8份	2.3份	1.5份	3.2份	719 大卡	
3/14 週四	高鈣日 476.6mg	糙米飯 白米,糙米	砂鍋魚丁 魚丁,大白菜,紅蘿蔔,角螺	瓠瓜什錦 瓠瓜,紅蘿蔔,乾木耳絲,蝦皮	秘醬滷味 黑干切9,玉米,烏蛋	時令蔬菜 青菜,薑絲	金針榨菜湯 榨菜絲,乾金針	果汁	國小	5.3份	3.1份	1.8份	2.8份	733 大卡	
3/15 週五	高鈣特色餐日(雙主)	芝麻飯 白米,芝麻	麻油雞 骨腿丁,雞胸丁,高麗菜	醬燒豬排 生鮮豬排	結頭燴鮮菇 結頭菜,鴻喜菇,玉米筍	時令蔬菜 青菜,薑絲	珍珠奶茶 珍珠,奶粉	水果	國小	5.9份	0.1份	2.5份	1.6份	2.5份	737 大卡
3/18 週一		白米飯 白米	京醬肉絲 肉柳,洋葱,油片絲	吻魚蒸蛋 蛋,吻仔魚	乾鍋白花 白花菜,雞清肉,乾辣椒	時令蔬菜 青菜,薑絲	芋頭米粉湯 芋頭,高麗菜,米粉,紅蘿蔔,乾香菇絲	乳品	國小	5.7份	3.3份	1.9份	2.8份	778 大卡	
3/19 週二		糙米飯 白米,糙米	香濃大骨腿 大骨腿	鹹水小瓜 小黃瓜,筍片	冬瓜封 冬瓜,絞肉	有機蔬菜 有機蔬菜,薑絲	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐(板)	沙琪瑪+乳品	國小	5.8份	3.4份	2.1份	2.8份	784 大卡	
3/20 週三	特餐日	古早味鹹飯 白米,白蘿蔔,紅蘿蔔,乾香菇,皮絲,蝦米	◎酥炸小魚排*2 魚形虱目魚排	黑胡椒毛豆莢 毛豆莢	蜜汁海結 海帶結,芝麻	時令蔬菜 青菜,薑絲	青菜蛋花湯 小白菜,蛋	水果+乳品	國小	5.0份	3.7份	1.6份	2.5份	740 大卡	
3/21 週四	高鈣日 487.4mg	糙米飯 白米,糙米	蒙古炒肉 豬肉片,高麗菜,紅蘿蔔,洋葱	豆鼓干片 豆干片,四季豆,豆豉	黃瓜鵪蛋 大黃瓜,紅蘿蔔,烏蛋	時令蔬菜 青菜,薑絲	南瓜濃湯 玉米粒,南瓜,紅蘿蔔,蛋,金針菇,奶粉	豆漿	國小	5.5份	0.1份	3.6份	1.8份	2.4份	771 大卡
3/22 週五	高鈣特色餐日(雙主)	燕麥飯 白米,燕麥	◎香雞排 無骨雞排	普羅旺斯嫩肉 豬肉角,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋葱	奶香白菜 大白菜,紅蘿蔔,乾木耳絲,奶粉	時令蔬菜 青菜,薑絲	紅豆紫米湯 紅豆,紫米	水果	國小	6.1份	0.1份	2.4份	1.4份	2.5份	729 大卡
3/25 週一		白米飯 白米	◎卡拉雞翅 卡拉雞翅	番茄炒蛋 蛋,洋葱,番茄	鐵板銀芽 豆芽菜,韭菜	時令蔬菜 青菜,薑絲	青木瓜湯 青木瓜,紅棗,枸杞	乳品	國小	5.2份	2.4份	1.8份	0.0份	3.3份	694 大卡
3/26 週二	高鈣日 463.0mg	糙米飯 白米,糙米	南瓜栗子燒雞 骨腿丁,雞胸丁,南瓜,栗子	醬爆豆干 小干四丁,彩椒,洋葱	嫩炒筍茸 筍茸,絞肉	時令蔬菜 青菜,薑絲	味噌蔬菜湯 高麗菜,紅蘿蔔,乾木耳絲,味噌	果汁	國小	5.6份	3.1份	1.7份	3.0份	764 大卡	
3/27 週三	特餐日	肉燥麵 白油麵	古都肉燥 絞肉,油麵,洋葱,紅蘿蔔	福州丸 福州丸	塔香海帶根 海帶根,九層塔	有機蔬菜 有機蔬菜,薑絲	玉穗湯 大白菜,玉米	水果+乳品	國小	5.3份	2.4份	1.5份	2.7份	671 大卡	
3/28 週四		糙米飯 白米,糙米	◎鳳梨魚球 魚丁,油麵丁,鳳梨罐頭	滷高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔,乾木耳絲,角螺	義式馬鈴薯 馬鈴薯,紅蘿蔔,豬肉角	時令蔬菜 青菜,薑絲	仙草雞湯 白蘿蔔,金針菇,仙草原汁,骨腿丁	奶酥麵包+乳品(雙)	國小	6.1份	2.8份	1.7份	0.0份	3.0份	769 大卡
3/29 週五	高鈣特色餐日(特餐)	野菇燉飯 白米,紫米,杏鮑菇頭,彩椒,洋葱,三色豆,奶粉	泡菜起司肉片 豬肉片,大白菜,紅蘿蔔,泡菜,起司絲	小瓜百頁 小黃瓜,百頁豆腐	雙色花椰 青花菜,白花菜	時令蔬菜 青菜,薑絲	銀耳紅棗湯 白木耳,紅棗	水果	國小	5.4份	0.2份	2.4份	0.0份	2.8份	704 大卡

菜單組成(單位：g) 及 材料用量

日期	2月26日		2月27日		2月29日		3月1日			
主食	白米飯	個人量	糙米飯	個人量	1月0日	個人量	糙米飯	個人量	小米飯	個人量
	白米	110	白米	80			白米	80	白米	100
			糙米	30			糙米	30	小米	5
		110		110			110		105	
主菜	◎什錦蝦排	個人量	南瓜咖哩雞	個人量	1月0日	個人量	醬爆骰子豬	個人量	泡菜年糕雞	個人量
	蝦排	1	骨髓丁	50			豬肉角	64	骨髓丁	50
			雞胸丁	32			馬鈴薯	21	雞胸丁	32
			南瓜	40			洋蔥	21	泡菜	8
			紅蘿蔔	4					年糕	7
		76		126			106		大白菜	20
										117
副菜1	瓜仔肉燥	個人量	海結燒肉	個人量	1月0日	個人量	客家小炒	個人量	麻婆豆腐	個人量
	白蘿蔔	60	海帶結	66			豆干片	54	豆腐(板)	65
	碎花瓜	14	豬肉角	7			芹菜	2	絞肉	6
		9				肉柳	6			
						乾魷魚	0			
		83		73			61			71
副菜2	豆皮白菜	個人量	麻油高麗菜	個人量	1月0日	個人量	樹子冬瓜	個人量	小瓜炒蛋	個人量
	大白菜	81	高麗菜	72			冬瓜	84	小黃瓜	36
	豆皮	1	乾木耳絲	0			樹子粒		金針菇	7
		4	金針菇	6				蛋	36	
		0						紅蘿蔔	4	
		86		77			84		83	
青菜	時令蔬菜	個人量	有機蔬菜	個人量	1月0日	個人量	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量
	青菜	63	有機蔬菜	70			青菜	63	青菜	63
	薑絲	0.3	薑絲	0.3			薑絲	0.3	薑絲	0.3
		0.3	蒜碎	0.3			蒜碎	0.3	蒜碎	0.3
		63		71			63		63	
湯	玉米濃湯	個人量	酸菜油腐湯	個人量	1月0日	個人量	營養黃芽湯	個人量	綠豆麥片湯	個人量
	馬鈴薯	30	酸菜絲	11			黃豆芽	25.0	綠豆	15.0
	玉米粒	18	油豆腐	30			番茄	5.0	麥片	7.0
		4								
		5								
		6								
		63		51			30		37	
烹調油	烹調用油		烹調用油				烹調用油		烹調用油	
附餐	乳品		奶酥麵包+乳品				果汁		水果+乳品	
	全穀雜糧類(份)	6.0	全穀雜糧類(份)	6.0			全穀雜糧類(份)	5.7	全穀雜糧類(份)	6.4
	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.0			乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.0
	豆魚蛋肉類(份)	2.6	豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	3.6	豆魚蛋肉類(份)	3.2
	蔬菜類(份)	2.2	蔬菜類(份)	2.2			蔬菜類(份)	1.9	蔬菜類(份)	1.5
	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0			水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0
	油脂與堅果種子類(份)	2.8	油脂與堅果種子類(份)	2.9			油脂與堅果種子類(份)	2.8	油脂與堅果種子類(份)	2.6
	熱量(大卡)	796.4	熱量(大卡)	792.3			熱量(大卡)	840.4	熱量(大卡)	845.1



菜單組成(單位: g) 及 材料用量

日期	3月11日		3月12日		3月13日		3月14日		3月15日	
主食	白米飯	個人量	糙米飯	個人量	酸辣湯麵	個人量	糙米飯	個人量	芝麻飯	個人量
	白米	110	白米 糙米	80 30	白油麵	141	白米 糙米	80 30	白米 芝麻	100 0
	110		110		141		110		100	
主菜	椰汁咖哩肉片	個人量	◎鹹酥雞	個人量	醬燒雞翅	個人量	砂鍋魚丁	個人量	麻油雞	個人量
	豬肉片 洋蔥 杏鮑菇頭 金針菇 紅蘿蔔 椰漿	72 21 7 7 4 111	CAS調理雞丁	101	雞翅	1	魚丁 大白菜 紅蘿蔔 角螺	89 42 4 1	骨髓丁 雞胸丁 高麗菜	32 32 30
	111		101		81		136		94	
副菜1	冬瓜肉末	個人量	洋芋麵筋	個人量	◎水餃*3	個人量	瓠瓜什錦	個人量	醬燒豬排	個人量
	冬瓜 紅蘿蔔 乾木耳絲 絞肉	72 4 0 11	馬鈴薯 麵筋泡 絞肉	60 7 6	水餃	3	蒲瓜 紅蘿蔔 乾木耳絲 蝦皮	84 4 0.2 0	生鮮豬排	1
	87		72		24		88		51	
副菜2	塔香海茸	個人量	彩椒青花	個人量	白菜滷	個人量	秘醬滷味	個人量	結頭燴鮮菇	個人量
	海茸 九層塔	76 1	青花菜 彩椒	86 4	大白菜 紅蘿蔔 乾木耳絲	84 4 0	黑干切9 玉米 烏蛋	54 18.0 11	結頭菜 鴻喜菇 玉米筍	84 2 2
	77		90		88		83		88	
青菜	時令蔬菜	個人量	有機蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量
	青菜 薑絲 蒜碎	63 0.3 0.3	有機蔬菜 薑絲 蒜碎	70 0.3 0.3	青菜 薑絲 蒜碎	63 0.3 0.3	青菜 薑絲 蒜碎	63 0.3 0.3	青菜 薑絲 蒜碎	63 0.3 0.3
	63		71		63		63		63	
湯	玉米蛋花湯	個人量	小白菜腐皮湯	個人量	酸辣湯	個人量	金針榨菜湯	個人量	珍珠奶茶	個人量
	玉米粒 蛋	27 6	小白菜 豆包絲	25.0 5.5	豆腐(板) 筍絲 紅蘿蔔 乾木耳絲 蛋	26 22 4 0 5.5	榨菜絲 乾金針	18 2	珍珠 奶粉	22 3
			31		57		20		25	
烹調油	烹調用油		烹調用油		烹調用油		烹調用油		烹調用油	
附餐	乳品		地瓜薯條+乳品		水果+乳品		果汁		水果	
	全穀雜糧類(份)	5.8	全穀雜糧類(份)	6.1	全穀雜糧類(份)	6.1	全穀雜糧類(份)	5.7	全穀雜糧類(份)	6.4
	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.1
	豆魚蛋肉類(份)	2.5	豆魚蛋肉類(份)	3.0	豆魚蛋肉類(份)	2.5	豆魚蛋肉類(份)	3.3	豆魚蛋肉類(份)	2.7
	蔬菜類(份)	2.5	蔬菜類(份)	1.8	蔬菜類(份)	1.7	蔬菜類(份)	2.0	蔬菜類(份)	1.8
	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0
	油脂與堅果種子類(份)	2.8	油脂與堅果種子類(份)	2.9	油脂與堅果種子類(份)	3.2	油脂與堅果種子類(份)	2.8	油脂與堅果種子類(份)	2.5
	鈣(mg)	469.3	鈣(mg)	476.6	鈣(mg)	476.6	鈣(mg)	476.6	鈣(mg)	476.6
	熱量(大卡)	779.3	熱量(大卡)	826.4	熱量(大卡)	797.4	熱量(大卡)	826.9	熱量(大卡)	831.9

菜單組成(單位: g) 及 材料用量

日期	3月18日		3月19日		3月20日		3月21日		3月22日	
主食	白米飯	個人量	糙米飯	個人量	古早味鹹飯	個人量	糙米飯	個人量	燕麥飯	個人量
	白米	110	白米	80	白米	110.0	白米	80	白米	100.0
			糙米	30	白蘿蔔	25	糙米	30	燕麥	5.0
				紅蘿蔔	4					
				乾香菇	0					
				皮絲	4					
				蝦米	0.2					
		110		120.0		143		110.0		105.0
主菜	京醬肉絲	個人量	香滷大骨腿	個人量	◎酥炸小魚排*2	個人量	蒙古炒肉	個人量	◎香雞排	個人量
	肉柳	64	大骨腿	1	魚形虱目魚排	2	豬肉片	64	無骨雞排	1
	洋蔥	21					高麗菜	30		
						紅蘿蔔	4.0			
						洋蔥	10			
		96		181.0		57		108.0		51.0
副菜1	吻魚蒸蛋	個人量	鹹水小瓜	個人量	黑胡椒毛豆莢	個人量	豆鼓干片	個人量	普羅旺斯燉肉	個人量
	蛋	45	小黃瓜	50.0	毛豆莢	60	豆干片	54	豬肉角	40
	吻仔魚	7	筍片	28.5			四季豆	12	馬鈴薯	36
						豆鼓	2.0	紅蘿蔔	4	
								洋蔥	11	
		52		85.5		67.5		91.0		
副菜2	乾鍋白花	個人量	冬瓜封	個人量	蜜汁海結	個人量	黃瓜鵪鶉	個人量	奶香白菜	個人量
	白花菜	86	冬瓜	85	海帶結	70	大黃瓜	77.5	大白菜	84.0
	雞清肉	7	絞肉	5.5	芝麻	0	紅蘿蔔	4.0	紅蘿蔔	4.0
						烏蛋	11.0	乾木耳絲	0.2	
								奶粉	2.0	
		93		90.5		70		92.5		90.2
青菜	時令蔬菜	個人量	有機蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量
	青菜	63	有機蔬菜	70	青菜	63	青菜	63	青菜	63
	薑絲	0.3	薑絲	0.3	薑絲	0.3	薑絲	0.3	薑絲	0.3
		63		70.6		63		63.1		63.1
湯	芋頭米粉湯	個人量	海芽豆腐湯	個人量	青菜蛋花湯	個人量	南瓜濃湯	個人量	紅豆紫米湯	個人量
	芋頭	11	海帶芽	1.0	小白菜	25	玉米粒	27.0	紅豆	15.0
	高麗菜	30	豆腐(板)	18.0	蛋	5.5	南瓜	15.0	紫米	7.0
						紅蘿蔔	4.0			
						蛋	5.5			
						金針菇	5.5			
						奶粉	2.0			
		56		19.0		31		59.0		22.0
烹調油	烹調用油		烹調用油		烹調用油		烹調用油		烹調用油	
附餐	乳品		沙琪瑪+乳品		水果+乳品		豆漿		水果	
	全穀雜糧類(份)	6.2	全穀雜糧類(份)	6.0	全穀雜糧類(份)	5.5	全穀雜糧類(份)	6.0	全穀雜糧類(份)	6.6
	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.1	乳品類(份)	0.1
	豆魚蛋肉類(份)	3.5	豆魚蛋肉類(份)	3.6	豆魚蛋肉類(份)	3.9	豆魚蛋肉類(份)	3.7	豆魚蛋肉類(份)	2.6
	蔬菜類(份)	2.1	蔬菜類(份)	2.3	蔬菜類(份)	1.8	蔬菜類(份)	2.0	蔬菜類(份)	1.6
	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0
	油脂與堅米種子類(份)	2.8	油脂與堅米種子類(份)	2.8	油脂與堅米種子類(份)	2.5	油脂與堅米種子類(份)	2.4	油脂與堅米種子類(份)	2.5
							鈣(mg)	487.4		
	熱量(大卡)	879.4	熱量(大卡)	869.9	熱量(大卡)	835.7	熱量(大卡)	863.9	熱量(大卡)	818.4

菜單組成(單位: g) 及 材料用量

日期	3月25日		3月26日		3月27日		3月28日		3月29日	
主食	白米飯	個人量	糙米飯	個人量	肉燥麵	個人量	糙米飯	個人量	野菇燉飯	個人量
	白米	110	白米	80	白油麵	141	白米	80	白米	110.0
			糙米	30			糙米	30	紫米	3.0
									杏鮑菇頭	11.0
									彩椒	4.0
									洋蔥	20
									三色豆	18
									奶粉	2
				110		151		110		168.0
主菜	◎卡拉雞翅	個人量	南瓜栗子燒雞	個人量	古都肉燥	個人量	◎鳳梨魚球	個人量	泡菜起司肉片	個人量
	卡拉雞翅	1	骨髓丁	50	絞肉	50	魚丁	95	豬肉片	64.0
			雞胸丁	32	豆輪	7	油腐丁	45	大白菜	40.0
			南瓜	30	洋蔥	10	鳳梨罐頭	3	紅蘿蔔	4.0
			栗子	1	紅蘿蔔	4	生木耳	5	泡菜	7.0
								起司絲	2	
		100		113		71		148		117.0
副菜1	番茄炒蛋	個人量	醬爆豆干	個人量	福州丸	個人量	滷高麗菜	個人量	小瓜百頁	個人量
	蛋	47	小干四丁	54	福州丸	1	高麗菜	72	小黃瓜2*2	21.0
	洋蔥	30	彩椒	7			紅蘿蔔	4	百頁豆腐24丁	53.5
	番茄	11	洋蔥	5.0			乾木耳絲	0		
							角螺	2		
		88		66		26		78		74.5
副菜2	鐵板銀芽	個人量	嫩炒筍茸	個人量	塔香海帶根	個人量	義式馬鈴薯	個人量	雙色花椰	個人量
	豆芽菜	63	筍茸	79	海帶根	67	馬鈴薯	75	青花菜	36.0
	韭菜	3	絞肉	7	九層塔	1	紅蘿蔔	4	白花菜	43.0
							豬肉角	11		
		66		86		68		90		79.0
青菜	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量	有機蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量
	青菜	63	青菜	63	有機蔬菜	70	青菜	63	青菜	63
	薑絲	0.3	薑絲	0.3	薑絲	0.3	薑絲	0.3	薑絲	0.3
	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3
		63		64		71		63		63.1
湯	青木瓜湯	個人量	味噌蔬菜湯	個人量	玉穗湯	個人量	仙草雞湯	個人量	銀耳紅棗湯	個人量
	青木瓜	39	高麗菜	30.0	大白菜	25	白蘿蔔	39	白木耳	3.2
	紅棗	0	紅蘿蔔	4	玉米	27	金針菇	6	紅棗	0.2
	枸杞	0	乾木耳絲	0			仙草原汁	2.0		
			味噌				骨髓丁	5		
		39		34		52		51		3.4
烹調油	烹調用油		烹調用油		烹調用油		烹調用油		烹調用油	
附餐	乳品		果汁		水果+乳品		草莓麵包+乳品(優)		水果	
	全穀雜糧類(份)	5.5	全穀雜糧類(份)	5.8	全穀雜糧類(份)	5.5	全穀雜糧類(份)	6.3	全穀雜糧類(份)	5.7
	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.2
	豆魚蛋肉類(份)	2.6	豆魚蛋肉類(份)	3.3	豆魚蛋肉類(份)	2.6	豆魚蛋肉類(份)	3.0	豆魚蛋肉類(份)	2.6
	蔬菜類(份)	2.0	蔬菜類(份)	1.9	蔬菜類(份)	1.7	蔬菜類(份)	1.9	蔬菜類(份)	2.6
	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0
	油脂與堅果種子類(份)	3.3	油脂與堅果種子類(份)	3.0	油脂與堅果種子類(份)	2.7	油脂與堅果種子類(份)	3.0	油脂與堅果種子類(份)	2.8
			鈣(mg)	463.0						
	熱量(大卡)	780.5	熱量(大卡)	840.1	熱量(大卡)	741.3	熱量(大卡)	845.4	熱量(大卡)	806.7