

苗栗縣通霄鎮啟明國小午餐策略聯盟菜單(葷食)



和峰食品有限公司

113年8.9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					
8/30 週五	高鈣特色餐日(雙主)/高鈣 253.4mg 芝麻飯 白米,芝麻	◎鹹酥雞	泰式打拋豬	玉米海根	時令蔬菜	銀耳甜湯	水果	國小	5.0份		2.8份	1.7份	0.0份	2.9份	715 大卡
		CAS調理雞丁	絞肉,洋蔥,豆薯,番茄,九層塔	海帶根,玉米粒	青菜,薑絲	白木耳,枸杞,紅棗		國中	5.5份		3.0份	1.9份	0.0份	2.9份	787 大卡
9/2 週一	白米飯 白米	沙嗲雞丁	麻油香菇炒玉筍	蛋香白菜	時令蔬菜	芋頭米粉湯	乳品	國小	6.1份		2.2份			2.8份	720 大卡
		骨腿丁,雞胸丁,豆腐,洋蔥	杏鮑菇頭,玉米筍,豬肉片	大白菜,紅蘿蔔,乾木耳絲,蛋	青菜,薑絲	芋頭,乾香菇絲,豆芽菜,米粉,蝦米		國中	6.4份		2.4份	2.4份		2.8份	816 大卡
9/3 週二	糙米飯 白米,糙米	紅燒豬肉	吻魚炒蛋	鹹水花椰	有機蔬菜	味噌豆腐湯	銅鑼燒+乳品	國小	5.0份		3.2份	2.2份		3.0份	726 大卡
		豬肉角,白蘿蔔,紅蘿蔔	蛋,吻魚,洋蔥	青花菜,筍片,角螺	有機蔬菜,薑絲	海帶芽,豆腐(板),味噌		國中	5.5份		3.4份	2.4份		3.0份	837 大卡
9/4 週三	特餐日 鮪魚蛋拌飯 白米,鮪魚罐頭,蛋,玉米粒,三色豆,絞肉,洋	黑胡椒雞丁	針菇油腐	◎芝麻球	時令蔬菜	魷魚蒜湯	水果+乳品	國小	6.2份		3.1份	1.5份		2.3份	771 大卡
		骨腿丁,雞胸丁,洋蔥,彩椒	三角油豆腐,金針菇	芝麻球	青菜,薑絲	竹筍,乾魷魚切,蒜仁		國中	6.5份		3.2份	1.7份		2.3份	843 大卡
9/5 週四	高鈣日 315.3mg 糙米飯 白米,糙米	宮保豬肉	冬瓜肉燥	豆瓣海茸	時令蔬菜	蔬菜羹湯	果汁	國小	5.2份		2.9份	2.3份		2.7份	702 大卡
		肉柳,洋蔥,杏鮑菇頭,油花生,乾辣椒	冬瓜,絞肉,豆乾丁	海茸	青菜,薑絲	高麗菜,紅蘿蔔,乾木耳絲,蛋		國中	5.5份		3.1份	2.5份		2.7份	801 大卡
9/6 週五	高鈣特色餐日(主菜升級) 五穀飯 白米,五穀米	嫩芥雞腿	起司洋芋	嫩炒筍茸	時令蔬菜	珍珠奶茶	水果	國小	6.2份	0.3份	2.3份	1.2份		2.2份	743 大卡
		L腿	馬鈴薯,玉米粒,起司絲	筍茸,皮絲	青菜,薑絲	珍珠,奶茶		國中	6.9份	0.3份	2.7份	1.4份		2.2份	857 大卡
9/9 週一	白米飯 白米	◎轟炸雞翅	韓式部隊鍋	涼薯三絲	時令蔬菜	百菇湯	乳品	國小	5.2份	0.1份	2.3份	2.1份		2.8份	685 大卡
		卡拉雞翅	大白菜,豆腐(板),泡菜,豬肉片	豆薯,紅蘿蔔,乾香菇絲	青菜,薑絲	杏鮑菇頭,金針菇,乾木耳絲		國中	5.5份	0.1份	2.5份	2.3份		2.8份	780 大卡
9/10 週二	高鈣日 469.3mg 糙米飯 白米,糙米	醬爆鴨丁	沙茶豆干	豆鼓季豆	有機蔬菜	玉米濃湯	小象麵包+乳品	國小	5.5份	0.1份	3.2份	1.4份		2.9份	764 大卡
		鴨丁,洋蔥,杏鮑菇頭	四分乾,黑輪,洋蔥	四季豆,豆鼓	有機蔬菜,薑絲	玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,蛋,奶粉		國中	6.0份	0.1份	3.4份	1.6份		2.9份	854 大卡
9/11 週三	特餐日 無敵雙醬麵 白油麵	肉燥麻醬	滷味小菜	小瓜紅絲蛋	時令蔬菜	蘿蔔湯	水果+乳品	國小	5.3份		2.7份	2.0份		3.3份	726 大卡
		絞肉,皮絲,洋蔥	海帶結,白頁豆腐,豬肉角	小黃瓜,紅蘿蔔,蛋	青菜,薑絲	白蘿蔔,紅蘿蔔		國中	5.6份		2.9份	2.2份		3.3份	816 大卡
9/12 週四	糙米飯 白米,糙米	海鮮咖哩	黃瓜雲耳	竹筍肉絲	時令蔬菜	豆腐蛋花湯	豆漿	國小	5.4份		2.6份	2.0份		2.8份	702 大卡
		魷魚,蝦仁,豬肉角,馬鈴薯,紅蘿蔔	大黃瓜,生木耳,紅蘿蔔	竹筍,肉絲	青菜,薑絲	豆腐(板),蛋		國中	5.8份		2.8份	2.2份		2.8份	799 大卡
9/13 週五	高鈣特色餐日/蔬食日 奶香田園燉飯 白米,三色豆,豆包,彩椒,洋蔥,奶粉	淋汁油腐	番茄炒蛋	鐵板高麗	時令蔬菜	紅豆紫米湯	水果	國小	5.7份	0.1份	2.4份	2.0份		2.5份	706 大卡
		四角油豆腐	番茄,洋蔥,蛋	高麗菜,紅蘿蔔,生木耳,油片絲	青菜,薑絲	紅豆,紫米		國中	6.2份	0.1份	2.6份	2.2份		2.5份	812 大卡
9/16 週一	高鈣日 467.3mg 白米飯 白米	蘑菇雞肉片	蜜汁黑干	絲瓜針菇	時令蔬菜	海苔玉米湯	乳品	國小	5.1份		3.4份	1.7份		2.8份	737 大卡
		豬肉片,洋蔥,杏鮑菇頭	黑豆干,洋蔥,芝麻	絲瓜,蛋,金針菇	青菜,薑絲	海帶芽,玉米粒		國中	5.6份		3.6份	1.9份		2.8份	835 大卡
9/18 週三	特餐日 客家鹹飯 白米,菜脯,豆乾丁,絞肉,紅蘿蔔	香滷隱排	◎花枝丸*2	杏菇花胡瓜	時令蔬菜	冬瓜牛蒡湯	水果+乳品	國小	5.2份		2.9份	1.9份		2.5份	694 大卡
		TS排	花枝丸	小黃瓜,杏鮑菇頭,生木耳	青菜,薑絲	冬瓜,紅蘿蔔,牛蒡		國中	5.5份		3.1份	2.1份		2.5份	782 大卡
9/19 週四	糙米飯 白米,糙米	◎香酥魚排	蘿蔔豬肉燒	螞蟻上樹	有機蔬菜	金針榨菜湯	果汁	國小	6.7份		2.4份	1.5份		2.6份	767 大卡
		金鑽魚排	白蘿蔔,玉米段,豬肉角,紅蘿蔔	高麗菜,冬粉,紅蘿蔔,乾木耳絲	青菜,薑絲	乾金針,榨菜絲		國中	6.9份		2.5份	1.7份		2.6份	831 大卡
9/20 週五	蕎麥飯 白米,蕎麥.....	義式豬肉	白菜筍	海帶雙絲	時令蔬菜	綠豆麥片湯	水果+乳品	國小	6.6份		2.2份	1.8份		2.8份	753 大卡
		豬肉角,馬鈴薯,彩椒	大白菜,紅蘿蔔,乾木耳絲,角螺	海帶絲,豆干絲	青菜,薑絲	綠豆,麥片		國中	7.1份		2.4份	2.0份		2.8份	852 大卡
9/23 週一	白米飯 白米	古都肉燥	醬燒杏鮑菇	日式蒸蛋	時令蔬菜	山藥湯	乳品	國小	5.6份		2.3份	1.9份		2.8份	691 大卡
		絞肉,洋蔥,豆薯	杏鮑菇頭,青花菜,洋蔥,彩椒,芝麻	蛋,紅蘿蔔	青菜,薑絲	馬鈴薯,山藥,紅蘿蔔		國中	5.9份		2.5份	2.1份		2.8份	779 大卡
9/24 週二	糙米飯 白米,糙米	鹹水雞	麻婆豆腐	蒲瓜肉片	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	草莓麵包+乳品	國小	5.3份		2.6份	1.8份		3.0份	699 大卡
		骨腿丁,雞胸丁,筍片,小黃瓜	豆腐(板),絞肉	蒲瓜,豬肉片,紅蘿蔔	青菜,薑絲	高麗菜,紅蘿蔔,乾木耳絲,味噌		國中	5.5份		2.8份	2.0份		3.0份	778 大卡
9/25 週三	特餐日 香酥魚羹麵 白油麵	◎香酥魚條*3	泡菜豬肉片	黑胡椒毛豆莢	時令蔬菜	筍香羹湯	水果+乳品(僅)	國小	5.4份		3.5份	1.7份		2.7份	765 大卡
		魚條	豬肉片,泡菜,大白菜,紅蘿蔔	毛豆莢	有機蔬菜,薑絲	筍絲,紅蘿蔔,乾木耳絲,蛋		國中	5.6份		3.7份	1.9份		2.7份	842 大卡
9/26 週四	高鈣日 458.6mg 糙米飯 白米,糙米	芋頭燒肉	豆鼓小魚豆干	醋溜海根	時令蔬菜	南瓜濃湯	豆漿	國小	5.9份	0.1份	3.3份	1.4份		2.2份	766 大卡
		豬肉角,芋頭,紅蘿蔔	豆干片,小魚干,豆鼓,洋蔥	海帶根	青菜,薑絲	玉米粒,金針菇,南瓜,紅蘿蔔,蛋,奶粉		國中	6.5份	0.1份	3.7份	1.6份		2.2份	878 大卡
9/27 週五	高鈣特色餐日(雙主) 小米飯 白米,小米	◎卡拉雞	奶香咖哩豬	鐵板銀芽	時令蔬菜	QQ山粉圓	水果	國小	6.5份	0.1份	2.6份	1.1份		2.5份	773 大卡
		卡拉雞腿排	馬鈴薯,紅蘿蔔,豬肉角,奶粉	豆芽菜,韭菜	青菜,薑絲	山粉圓,QQ		國中	6.8份	0.1份	2.8份	1.3份		2.5份	842 大卡
9/30 週一	白米飯 白米	雞肉親子丼	絲瓜蝦仁玉米	糖醋油腐	時令蔬菜	藥膳湯	乳品	國小	5.7份		3.2份	1.6份		2.8份	768 大卡
		骨腿丁,雞胸丁,洋蔥,蛋	絲瓜,玉米粒,蝦仁	油腐丁,洋蔥	青菜,薑絲	白蘿蔔,紅蘿蔔,皮絲		國中	5.9份		3.4份	1.8份		2.8份	842 大卡

菜單組成(單位: g) 及 材料用量

日期	9月30日								8月30日	
	白米飯	個人量	1月0日	個人量	1月0日	個人量	1月0日	個人量	芝麻飯	個人量
主食	白米	110							白米	110
									芝麻	1
		110								111
主菜	雞肉親子丼	個人量	1月0日	個人量	1月0日	個人量	1月0日	個人量	◎鹹酥雞	個人量
	骨髓丁	50							CAS調理雞丁	101
	雞胸丁	32								
	洋蔥	24								
	蛋	9								
		115								101
副菜1	絲瓜蝦仁玉米	個人量	1月0日	個人量	1月0日	個人量	1月0日	個人量	泰式打拋豬	個人量
	絲瓜	45							絞肉	27
	玉米粒	36							洋蔥	15
	蝦仁	6							豆薯	36
		87						番茄	5	
								九層塔	0	
		87								83
副菜2	糖醋油腐	個人量	1月0日	個人量	1月0日	個人量	1月0日	個人量	玉米海根	個人量
	油腐丁	66							海帶根	67.0
	洋蔥	21							玉米粒	4.0
		87								71
青菜	時令蔬菜	個人量	1月0日	個人量	1月0日	個人量	1月0日	個人量	時令蔬菜	個人量
	青菜	63							青菜	63
	薑絲	0.3							薑絲	0.3
	蒜碎	0.3							蒜碎	0.3
		63								63
湯	藥膳湯	個人量	1月0日	個人量	1月0日	個人量	1月0日	個人量	銀耳甜湯	個人量
	白蘿蔔	30							白木耳	3.2
	紅蘿蔔	4							枸杞	0.3
	皮絲	6							紅棗	0.3
		40								4
烹調油	烹調用油								烹調用油	
附餐	乳品								水果	
	全穀雜糧類(份)	5.9							全穀雜糧類(份)	5.5
	乳品類(份)	0.0							乳品類(份)	0.0
	豆魚蛋肉類(份)	3.4							豆魚蛋肉類(份)	3.0
	蔬菜類(份)	1.8							蔬菜類(份)	1.9
	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
	熱量(大卡)	841.5							鈣(mg)	253.4
									熱量(大卡)	787.1

菜單組成(單位: g) 及 材料用量

日期	9月9日		9月10日		9月11日		9月12日		9月13日	
主食	白米飯	個人量	糙米飯	個人量	無敵雙醬麵	個人量	糙米飯	個人量	奶香田園燉飯	個人量
	白米	110	白米	80	白油麵	141	白米	80	白米	105
			糙米	30			糙米	30	三色豆	12
									豆包	11
									彩椒	5
									玉米筍	12
									洋蔥	20
									奶粉	2
		110		110		141		110		167
主菜	◎轟炸雞翅	個人量	醬爆鴨丁	個人量	肉燥麻醬	個人量	海鮮咖哩	個人量	淋汁油腐	個人量
	卡拉雞翅	1	鴨丁	82	絞肉	39	魷魚	36	四角油豆腐	1
			洋蔥	20	皮絲	7	蝦仁	12		
			杏鮑菇頭	14	洋蔥	25	豬肉角	31		
							馬鈴薯	30		
							紅蘿蔔	4		
		86		116		71		113		71
副菜1	韓式部隊鍋	個人量	沙茶豆干	個人量	滷味小菜	個人量	黃瓜雲耳	個人量	番茄炒蛋	個人量
	大白菜	40	四分乾	54	海帶結	27	大黃瓜	81	番茄	15
	豆腐(板)	40	黑輪	16	百頁豆腐	36	生木耳	4	洋蔥	25
	泡菜	11	洋蔥	6	豬肉角	22	紅蘿蔔	4.0	蛋	47
	豬肉片	9								
	起司片	4								
		104		76		85		89		87
副菜2	涼薯三絲	個人量	豆鼓季豆	個人量	小瓜紅絲蛋	個人量	竹筍肉絲	個人量	鐵板高麗	個人量
	豆薯	84	四季豆	60	小黃瓜	60	竹筍	72	高麗菜	65
	紅蘿蔔	4	豆鼓	1	紅蘿蔔	5	肉絲	10.5	紅蘿蔔	4
	乾香菇絲	0			蛋	11			生木耳	5
		88		61		76		82	油片絲	7
										81
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
	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3
		63		71		63		63		63
湯	百菇湯	個人量	玉米濃湯	個人量	蘿蔔湯	個人量	豆腐蛋花湯	個人量	紅豆紫米湯	個人量
	杏鮑菇頭	15	玉米粒	27	白蘿蔔	39	豆腐(板)	45	紅豆	15
	金針菇	18	馬鈴薯	15	紅蘿蔔	4	蛋	6	紫米	7
	乾木耳絲	0	紅蘿蔔	4.0						
			蛋	6						
			奶粉	2						
		33		54		43		51		22
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		小象麵包+乳品		水果+乳品		豆漿		水果	
	全穀雜糧類(份)	5.5	全穀雜糧類(份)	6.0	全穀雜糧類(份)	5.6	全穀雜糧類(份)	5.8	全穀雜糧類(份)	6.2
	乳品類(份)	0.1	乳品類(份)	0.1	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)	3.4	豆魚蛋肉類(份)	2.9	豆魚蛋肉類(份)	2.8	豆魚蛋肉類(份)	2.6
	蔬菜類(份)	2.3	蔬菜類(份)	1.6	蔬菜類(份)	2.2	蔬菜類(份)	2.2	蔬菜類(份)	2.2
	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)	3.3	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						
	熱量(大卡)	779.7	熱量(大卡)	853.6	熱量(大卡)	816.1	熱量(大卡)	799.2	熱量(大卡)	811.5

菜單組成(單位: g) 及 材料用量

日期	9月16日		9月17日		9月18日		9月19日		9月20日	
主食	白米飯	個人量		個人量	客家鹹飯	個人量	糙米飯	個人量	蕎麥飯	個人量
	白米	110			白米	110	白米	80	白米	110.0
					菜脯	22	糙米	30	蕎麥	5.0
				豆乾丁	22					
				絞肉	11					
				紅蘿蔔	4					
		110			168		110.0			115.0
主菜	蘑菇醬肉片	個人量		個人量	香滷腿排	個人量	◎香酥魚排	個人量	義式豬肉	個人量
	豬肉片	64			TS排	1	金鑽魚排	1	豬肉角	64
	洋蔥	28							馬鈴薯	40
	杏鮑菇頭	11						彩椒	5	
		103					56.0			109.0
副菜1	蜜汁黑干	個人量		個人量	◎花枝丸*2	個人量	蘿蔔豬肉燒	個人量	白菜滷	個人量
	黑豆干	54			花枝丸	2	白蘿蔔	36	大白菜	80
	洋蔥	15					玉米段	22	紅蘿蔔	4
	芝麻	0				豬肉角	31.0	乾木耳絲	0	
		69			60	紅蘿蔔	4.0	角螺	3	
							92.5			87.4
副菜2	絲瓜針菇	個人量	1月0日	個人量	杏菇花胡瓜	個人量	螞蟻上樹	個人量	海帶雙絲	個人量
	絲瓜	50			小黃瓜	50	高麗菜	40	海帶絲	51.0
	蛋	11			杏鮑菇頭	22	冬粉	18	豆干絲	12.5
	金針菇	24.0			生木耳	4	紅蘿蔔	4.0		
		85			76	乾木耳絲	0.2			63.5
							62.2			
青菜	時令蔬菜	個人量		個人量	時令蔬菜	個人量	有機蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量
	青菜	63			青菜	63	青菜	70	青菜	63
	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
		63			63		70.6			63.1
湯	海芽玉米湯	個人量		個人量	冬瓜牛蒡湯	個人量	金針榨菜湯	個人量	綠豆麥片湯	個人量
	海帶芽	1			冬瓜	30	乾金針	2	綠豆	15.0
	玉米粒	10			紅蘿蔔	4.0	榨菜絲	18	麥片	7.0
		11			15.0					
					49		20.2			22.0
烹調油	烹調用油				烹調用油		烹調用油		烹調用油	
附餐	乳品				水果+乳品		果汁		水果+乳品	
	全穀雜糧類(份)	5.6			全穀雜糧類(份)	5.5	全穀雜糧類(份)	6.9	全穀雜糧類(份)	7.1
	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)	3.6			豆魚蛋肉類(份)	3.1	豆魚蛋肉類(份)	2.5	豆魚蛋肉類(份)	2.4
	蔬菜類(份)	1.9			蔬菜類(份)	2.1	蔬菜類(份)	1.7	蔬菜類(份)	2.0
	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)	2.5	油脂與堅果種子類(份)	2.6	油脂與堅果種子類(份)	2.8
	鈣(mg)	467.3								
	熱量(大卡)	834.9			熱量(大卡)	781.9	熱量(大卡)	831.5	熱量(大卡)	852.0

菜單組成(單位: g) 及 材料用量

日期	9月23日		9月24日		9月25日		9月26日		9月27日	
主食	白米飯	個人量	糙米飯	個人量	香酥魚羹麵	個人量	糙米飯	個人量	小米飯	個人量
	白米	110	白米	80	白油麵	141.0	白米	80	白米	105.0
			糙米	30			糙米	30	小米	5.0
				110		141		110		110.0
主菜	古都肉燥	個人量	鹹水雞	個人量	◎香酥魚條*3	個人量	芋頭燒肉	個人量	◎卡拉雞	個人量
	絞肉	59	骨髓丁	50	御師傅魚條	3	豬肉角	64	卡拉雞腿排	1
	洋蔥	15	雞胸丁	32			芋頭	32		
	豆薯	30	筍片	22			紅蘿蔔	4		
			小黃瓜	9						
		104		113		60		100		56.0
副菜1	醬燒杏鮑菇	個人量	麻婆豆腐	個人量	泡菜豬肉片	個人量	豆鼓小魚豆干	個人量	奶香咖哩豬	個人量
	杏鮑菇頭	40	豆腐(板)	65	豬肉片	22	豆干片	54	馬鈴薯	40.0
	青花菜	43	絞肉	6	泡菜	11	小魚干	2	紅蘿蔔	4.0
	洋蔥	10			大白菜	55	豆鼓	2	豬肉角	43.0
	彩椒	5.0			紅蘿蔔	4	洋蔥	15	奶粉	2.0
	芝麻									
		98		71		92				89.0
副菜2	日式蒸蛋	個人量	蒲瓜肉片	個人量	黑胡椒毛豆莢	個人量	醋溜海根	個人量	鐵板銀芽	個人量
	蛋	45	蒲瓜	80	毛豆莢	60	海帶根	66	豆芽菜	65.5
	紅蘿蔔	3	豬肉片	6					韭菜	4.0
			紅蘿蔔	4.0						
		48		90		60		66		69.5
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	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	山藥湯	個人量	味噌蔬菜湯	個人量	筍香羹湯	個人量	南瓜濃湯	個人量	QQ山粉圓	個人量
	馬鈴薯	33	高麗菜	25.0	筍絲	28.5	玉米粒	27	山粉圓	3.0
	山藥	7	紅蘿蔔	4	紅蘿蔔	4	金針菇	9	QQ	11.0
	紅蘿蔔	4	乾木耳絲	0	乾木耳絲	4	南瓜	11.0		
			味噌	4	蛋	6	紅蘿蔔	4		
							蛋	6		
							奶粉	2		
		44		33		42		59		14.0
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		草莓麵包+乳品		水果+乳品(優)		豆漿		水果	
	全穀雜糧類(份)	5.9	全穀雜糧類(份)	5.5	全穀雜糧類(份)	5.6	全穀雜糧類(份)	6.5	全穀雜糧類(份)	6.8
	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)	2.5	豆魚蛋肉類(份)	2.8	豆魚蛋肉類(份)	3.7	豆魚蛋肉類(份)	3.7	豆魚蛋肉類(份)	2.8
	蔬菜類(份)	2.1	蔬菜類(份)	2.0	蔬菜類(份)	1.9	蔬菜類(份)	1.6	蔬菜類(份)	1.3
	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)	3.0	油脂與堅果種子類(份)	2.7	油脂與堅果種子類(份)	2.2	油脂與堅果種子類(份)	2.5
	鈣(mg)						458.6			
	熱量(大卡)	778.9	熱量(大卡)	777.7	熱量(大卡)	842.2	熱量(大卡)	878.1	熱量(大卡)	841.8