

	三章1Q申請		早點心		午餐				午點心		全穀雜糧(份)	油脂與堅果種子(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	水果(份)	豆魚蛋肉(份)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(大卡)
8/3	星期一	★	蛋香雞絲麵 雞絲麵,肉絲,雞蛋,大白菜	麥片飯 白米,麥片	豆干燒肉 肉片,豆干片	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋	季節蔬菜	三絲羹湯 筍絲,木耳,肉絲	玉米瘦肉粥 白米,絞肉,玉米粒,蚵白菜	5.6	2.1	1.7	0	0	2.3	175	624	657	
8/4	星期二	★	新竹米粉湯 米粉,肉絲,小白菜	紫米飯 白米,紫米	紅燒雞丁 雞丁,冬瓜	鮮菇青花 青花菜,香菇	季節蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐	紅豆粉條 紅豆,粉條	5.6	2.1	1.7	0	0	2.3	152	620	653	
8/5	星期三	★	沖繩黑糖捲+豆漿 沖繩黑糖捲,豆漿	特餐 特餐	義式螺旋麵 螺旋麵,絞肉,玉米粒	長豆肉羹 長豆,肉羹	季節蔬菜	西式濃湯 南瓜,雞蛋	客家蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,豆芽菜	5.6	2.1	1.7	0	0	2.4	215	623	656	
8/6	星期四	★	鮭魚滑蛋粥 白米,鮭魚,絞肉,高麗菜,雞蛋	糙米飯 白米,糙米	洋芋咖哩豬 肉片,馬鈴薯	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,高麗菜	季節蔬菜	四神湯 肉絲,洋蔥仁,淮山,芡實	肉燥板條 板條,絞肉,大白菜	5.5	2.0	1.8	0	0	2.3	186	617	649	
8/7	星期五	★	蔬菜豬肉湯麵 油麵,肉片,高麗菜	燕麥飯 白米,燕麥	三杯雞 雞丁,油豆腐	玉米炒蛋 玉米粒,雞蛋	季節蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜,龍骨丁	地瓜甜湯 地瓜,QQ圓	5.6	2.0	1.8	0	0	2.2	158	616	649	
8/10	星期一	★	雞蛋麵疙瘩 麵疙瘩,大白菜,肉絲,木耳,雞蛋	小米飯 白米,糯小米	壽喜燒豬肉 肉片,白花菜	白菜滷 大白菜,木耳	季節蔬菜	蒲瓜雞湯 蒲瓜,雞丁	香菇肉茸粥 白米,絞肉,香菇,蚵白菜	5.6	2.0	1.8	0	0	2.3	272	617	650	
8/11	星期二	★	肉燥米苔目 米苔目,絞肉,韭菜,豆芽菜	蕎麥飯 白米,蕎麥	冬瓜燒雞 雞丁,冬瓜	紅仁炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋	季節蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲,肉絲	銀耳燕麥湯 白木耳,燕麥,枸杞	5.5	2.0	1.8	0	0	2.3	163	615	647	
8/12	星期三	★	鍋貼+蛋花湯 鍋貼,雞蛋	特餐 特餐	豬肉乾拌麵 刀削麵,絞肉,豆芽菜	醬燒油豆腐 油豆腐,毛豆仁	季節蔬菜	巧達濃湯 玉米粒,馬鈴薯	關東煮 黑輪,肉片,高麗菜,鴻喜菇	5.6	2.0	1.7	0	0	2.2	214	619	651	
8/13	星期四	★	地瓜肉茸小米粥 白米,糯小米,絞肉,地瓜	胚芽米飯 白米,胚芽米	糖醋雞丁 雞丁,洋蔥	肉燥海茸 海茸,絞肉	季節蔬菜	蔬菜肉片湯 大白菜,肉片	擔仔麵 油麵,絞肉,小白菜,貢丸片	5.6	2.0	1.7	0	0	2.4	195	619	652	
8/14	星期五	★	香椿肉絲板條 板條,肉絲,豆芽菜	麥片飯 白米,麥片	古早味滷肉 肉丁,麵輪	毛豆三丁 毛豆仁,馬鈴薯,紅蘿蔔	季節蔬菜	羅宋湯 番茄,豆薯,西芹,大骨	藍莓優格 藍莓優格	5.5	2.1	1.8	0	0	2.4	183	621	653	

*本廠使用國產生鮮豬肉、雞肉。

*菜單食材明細標示黃色表供應非基因改造食材。

*配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策，菜單主要食材明細標示「S」CAS標章、「Q」可追溯生產來源、「T」產銷履歷。

*本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。