

日期	星期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	午餐 熱能(大卡)	午餐 蛋白質(克)	午餐 脂肪(克)	午餐 纖維(克)	午餐 鈣質(毫克)	午餐 鈉質(毫克)
1/2	四	★	糙米飯	紅醬檸檬烤翅 <small>雞翅/烤</small>	芙蓉蒸蛋 <small>CAS蛋,鮮菇/蒸</small>	鮮瓜燴肉片 <small>鮮瓜,肉片/炒</small>	有機蔬菜 紅豆湯 <small>紅豆</small>		5.4	2.5	2.0	2.4	724	
1/3	五	★	香Q白飯	塔香蔥燒魚塊 <small>水鯊丁,洋蔥/燒</small>	花生四分干 <small>非基改豆干,花生/滷</small>	枸杞翠玉燒 <small>鮮瓜,枸杞,丸子/煮</small>	有機蔬菜 玉米蛋花湯 <small>非基改玉米粒,蛋</small>	水果	5.5	2.4	2.0	2.4	723	
1/6	一	★	五穀飯	蘑菇醬燒肉 <small>肉片,時蔬/煮</small>	川味干丁小炒 <small>非基改干丁,絞肉/炒</small>	咖哩肉茸 <small>馬鈴薯,肉丁,咖哩/煮</small>	產銷履歷蔬菜 味噌小魚湯 <small>小魚干,海芽,味噌</small>		5.5	2.5	1.8	2.4	726	
1/7	二	★	香Q白飯	黃金椒鹽雞肉塊 <small>雞丁(CAS)/炸/打滿</small>	彩繪玉米 <small>非基改玉米粒,三色豆,絞肉/炒</small>	和風白玉煮 <small>蘿蔔,北海翅/滷</small>	有機蔬菜 冬瓜西米露 <small>西谷米,冬瓜糖</small>		5.4	2.5	2.0	2.4	724	
1/9	四	★	燕麥飯	巴比Q雞腿排 <small>CAS雞腿排/烤</small>	蒜香四季茸 <small>敏豆,絞肉/煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋,蕃茄/煮</small>	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔,芹菜</small>	水果	5.5	2.5	2.0	2.3	726	
1/10	五	★	香Q白飯	日式咖哩豚肉 <small>肉片,馬鈴薯,咖哩/煮</small>	芹香小魚輪 <small>芹菜,小魚輪/炒</small>	蕪菁炒肉片 <small>結頭菜,肉片/燒</small>	有機蔬菜 酸辣肉絲蛋花湯 <small>木耳,紅蘿蔔,蛋,肉絲,榨菜絲</small>		5.4	2.5	2.0	2.4	724	
1/13	一	★	地瓜飯	唐揚小棒腿*2 <small>CAS翅腿/烤</small>	鮮彩滑蛋 <small>蛋,三色豆/炒</small>	鐵板豆腐燒 <small>非基改豆腐/燒</small>	產銷履歷蔬菜 黃金筍片排骨湯 <small>筍片,大骨</small>		5.4	2.4	2.0	2.5	721	
1/14	二	★	醬香蛋炒飯	塔香三杯雞 <small>CAS雞丁,九層塔/燒</small>	雞塊+花枝丸 <small>雞塊,花枝丸/炸</small>	甜高麗肉片 <small>高麗菜,肉片/炒</small>	有機蔬菜 白玉排骨湯 <small>時蔬,大骨</small>	鮮奶	5.5	2.5	2.0	2.4	731	
1/16	四	★	紫米飯	照燒里肌排 <small>里肌排/燒</small>	滷味雙拼 <small>海帶結,蘿蔔/滷</small>	奶香白菜滷 <small>大白菜,木耳/燒</small>	有機蔬菜 燒仙草珍珠 <small>仙草,珍珠</small>		5.4	2.2	2.0	2.5	706	
1/17	五	★	香Q白飯	暖暖香菇雞 <small>雞丁,香菇/煮</small>	大鼎麻辣燙 <small>蘿蔔,甜條/滷</small>	白醬洋芋燒 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 結頭玉米湯 <small>非基改玉米粒,結頭菜</small>		5.5	2.5	2.0	2.4	731	
1/20	一	★	客家炒米粉 豬糞白	義式米蘭燉肉 <small>肉丁,洋芋/燉</small>	五香滷蛋 <small>蛋/滷</small>	翠玉肉羹燴 <small>鮮瓜,肉羹/煮</small>	產銷履歷蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽,蛋</small>		5.5	2.5	1.8	2.4	726	

松晟服務電話 (03) 4602626  
 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米  
 每週一供應產銷履歷蔬菜;每週二四五供應有機蔬菜  
 ★表示當日符合教育部推廣之「三章一Q」政策



日期	星期	主食	主菜	副菜			青菜	湯	其他	熱能 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	鈉 (mg)
1/2	四	糙米飯	紅娘炒蛋 <small>蛋、三色丁/炒</small>	芹香三絲 <small>芹菜、非基改干絲、紅蘿蔔絲/炒</small>	鮮瓜木耳 <small>鮮瓜、木耳/炒</small>	青椒什錦 <small>青椒、時蔬/炒</small>	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 <small>蕃茄、時蔬</small>		5.5	1.8	2.4	2.5	693	
1/3	五	香Q白飯	土豆四分干 <small>非基改豆干、花生/滷</small>	冬瓜珍菇 <small>冬瓜、鮮菇/煮</small>	香滷海結 <small>海帶結/滷</small>	山藥捲 <small>山藥捲/燻</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋</small>	水果	5.5	2.1	2.6	2.5	720	
1/6	一	五穀飯	干丁小炒 <small>非基改干丁、素絞肉/炒</small>	鮮炒花生 <small>花生/煮</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯、咖哩/煮</small>	刈菜珍菇 <small>刈菜、珍菇</small>	產銷履歷蔬菜	芋香西米露 <small>芋丁、西谷米</small>		5.5	2.0	2.4	2.4	703	
1/7	二	香Q白飯	茄汁豆包 <small>非基改豆包/煮</small>	田園玉米 <small>CAS非基改玉米粒/炒</small>	塔香茄子 <small>茄子、九層塔/煮</small>	香滷蘿蔔 <small>蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	竹筍湯 <small>筍片</small>		5.5	2.0	2.1	2.5	700	
1/9	四	燕麥飯	滷油豆腐 <small>非基改油豆腐/滷</small>	素瓜子肉 <small>素絞肉、碎瓜/炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋、蕃茄/煮</small>	芋頭燒 <small>芋頭/燒</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、芹菜</small>	水果	5.5	2.4	2.4	2.5	738	
1/10	五	香Q白飯	小黃瓜炒蛋 <small>小黃瓜、蛋/煮</small>	西芹素肉 <small>西洋芹、素絞肉/炒</small>	薑絲木耳 <small>木耳/炒</small>	結頭菜炒珍菇 <small>結頭菜、鮮菇/燒</small>	有機蔬菜	韓式昆布湯 <small>海芽、豆芽菜</small>		5.5	2.1	2.4	2.5	715	
1/13	一	地瓜飯	鐵板豆腐燒 <small>非基改豆腐/燒</small>	三色滑蛋 <small>蛋、三色豆/炒</small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜/煮</small>	滷海帶根 <small>海帶根/滷</small>	產銷履歷蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>		5.5	2.2	2.4	2.4	718	
1/14	二	香Q白飯	香炒鮮豆 <small>鮮豆/炒</small>	扁蒲珍菇 <small>扁蒲、鮮菇/炒</small>	彩椒木耳 <small>彩椒、木耳/炒</small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐/燒</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>非基改玉米粒、蛋</small>	鮮奶	5.4	1.5	2.4	2.5	663	
1/16	四	紫米飯	香滷豆包 <small>非基改豆包/滷</small>	干片木耳 <small>非基改干片、木耳/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜、木耳/燒</small>	香炒鮮豆 <small>鮮豆/炒</small>	有機蔬菜	筍片福菜湯 <small>筍片、福菜</small>		5.4	2.4	2.4	2.5	731	
1/17	五	香Q白飯	紅蘿蔔菜燒 <small>紅蘿蔔絲/炸</small>	刈菜珍菇 <small>刈菜、珍菇</small>	白醬洋芋燒 <small>馬鈴薯/煮</small>	三色滑蛋 <small>蛋、三色豆/炒</small>	有機蔬菜	鮮蔬三絲湯 <small>筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲</small>		5.5	1.8	2.4	2.5	693	
1/20	一	香Q白飯 <small>精粟日</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐、三色豆/燒</small>	毛豆花生 <small>毛豆、花生/炒</small>	鮮瓜木耳 <small>鮮瓜、木耳/炒</small>	梅干素肉 <small>素絞肉、梅干/炒</small>	產銷履歷蔬菜	黑糖地瓜湯 <small>地瓜</small>		5.4	2.2	2.4	2.4	711	
快															
2/11	二	地瓜飯	滷油豆腐 <small>非基改油豆腐/滷</small>	田園玉米 <small>CAS非基改玉米粒/炒</small>	白菜木耳 <small>大白菜、木耳/煮</small>	滷海帶根 <small>海帶根/滷</small>	有機蔬菜	昆布豆芽湯 <small>海芽、豆芽菜</small>		5.5	1.9	2.3	2.5	698	
2/13	四	五穀飯	香滷豆干 <small>非基改豆干/滷</small>	紅燒茄子 <small>茄子/煮</small>	枸杞冬瓜 <small>冬瓜、枸杞/煮</small>	香炒鮮豆 <small>鮮豆/炒</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>非基改玉米粒、蛋</small>	水果	5.4	2.0	2.4	2.5	701	
2/14	五	香Q白飯	木耳杏鮑菇 <small>木耳、杏鮑菇/炒</small>	鮮彩炒蛋 <small>蛋、三色豆/炒</small>	鐵板豆腐燒 <small>非基改豆腐/燒</small>	醬炒菜脯 <small>菜脯/炒</small>	有機蔬菜	筍片福菜湯 <small>筍片、福菜</small>		5.4	2.4	2.3	2.5	728	
2/17	一	糙米飯	毛豆干丁 <small>非基改干丁、毛豆/炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋、蕃茄/煮</small>	黃瓜珍菇 <small>黃瓜、鮮菇/煮</small>	鳳梨木耳 <small>鳳梨、木耳/炒</small>	產銷履歷蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>		5.5	2.3	2.4	2.5	730	
2/18	二	香Q白飯	醬燒四分干 <small>非基改豆干/滷</small>	素瓜子肉 <small>素絞肉、碎瓜/炒</small>	佛跳牆 <small>大白菜、木耳/煮</small>	芋頭燒 <small>芋頭/燒</small>	有機蔬菜	芹香白玉湯 <small>蘿蔔、芹菜</small>		5.5	2.1	2.2	2.5	710	
2/20	四	五穀飯	蜜汁豆包 <small>非基改豆包/煮</small>	鮮炒敏豆 <small>敏豆/炒</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯、咖哩/煮</small>	鮮炒刈菜 <small>刈菜</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 <small>味噌、海芽</small>		5.5	2.0	2.3	2.5	705	
2/21	五	香Q白飯	素什錦燒 <small>非基改豆制品/燒</small>	鮮瓜木耳 <small>鮮瓜、木耳/炒</small>	素魚香茄子 <small>茄子、素絞肉/煮</small>	鮮蔬炒蛋 <small>時蔬、蛋/炒</small>	有機蔬菜	黃金筍片湯 <small>筍片</small>	水果	5.4	1.9	2.5	2.5	696	
2/24	一	香Q白飯	滷油豆腐 <small>非基改油豆腐/滷</small>	西芹杏鮑菇 <small>西洋芹、杏鮑菇/炒</small>	毛豆玉米 <small>毛豆、非基改玉米粒/炒</small>	梅干素肉 <small>素絞肉、梅干/炒</small>	產銷履歷蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>		5.5	2.1	2.2	2.5	710	
2/25	二	糙米飯	紅蘿蔔菜燒 <small>紅蘿蔔絲/炸</small>	芹香干片 <small>非基改干片、芹菜/炒</small>	醬燒馬鈴薯 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	花生小黃瓜 <small>小黃瓜、花生/煮</small>	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 <small>蕃茄、時蔬</small>		5.5	2.0	2.3	2.5	705	
2/27	四	地瓜飯	紅娘炒蛋 <small>蛋、三色丁/炒</small>	芹香三絲 <small>芹菜、木耳絲、紅蘿蔔絲/炒</small>	鮮炒花椰 <small>花椰菜/炒</small>	山藥捲 <small>山藥捲/燻</small>	有機蔬菜	洋芋蛋花湯 <small>洋芋、蛋</small>	水果	5.5	1.9	2.5	2.5	703	