

111 年 10 月份菜單

本菜單使用國產豬肉



關山

日期	星期	主食	副食			湯品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	熱量(大卡)
10月3日	星期一	白飯	南瓜燴雞丁	蛋酥白菜滷	美味時蔬	玉米排骨湯	5	3	2	700
10月4日	星期二	糙米飯	打拋豬肉	大瓜肉絲	美味時蔬	精力蔬菜湯	5	3.5	2	750
10月5日	星期三	什錦炒飯		鮮肉包	美味時蔬	紅豆地瓜湯	5.5	3.5	2	785
10月6日	星期四	白飯	鮮菇燒雞	沙茶百頁	美味時蔬	榨菜肉絲湯	5	3.5	2	750
10月7日	星期五	糙米飯	糖醋魚丁	日式蒸蛋	美味時蔬	冬瓜大骨湯	5.5	3	2	735
10月10日	星期一	雙十連假								
10月11日	星期二	糙米飯	馬鈴薯燉雞	紅蔘玉米粒	美味時蔬	茶壺湯	5	3.5	2	750
10月12日	星期三	炒米粉		芝麻包	美味時蔬	綠豆粉圓	5.5	3.5	2	785
10月13日	星期四	白飯	日式洋蔥肉	紅燒豆腐	美味時蔬	大瓜魚丸湯	5	3.5	2	750
10月14日	星期五	糙米飯	玉米炒雞丁	鮮菇肉片	美味時蔬	玉菜肉絲湯	5.5	3	2	735
10月17日	星期一	白飯	鮮菇燒肉	玉米干丁	美味時蔬	馬鈴薯濃湯	5	3	2	700
10月18日	星期二	糙米飯	炸雞翅	麻婆豆腐	美味時蔬	冬瓜排骨湯	5	3.5	2	750
10月19日	星期三	炒麵疙瘩		熊貓饅頭	美味時蔬	冬瓜山粉圓	5.5	3.5	2	785
10月20日	星期四	白飯	南瓜燴肉丁	白菜粉絲煲	美味時蔬	胡瓜蛋花湯	5	3.5	2	750
10月21日	星期五	糙米飯	醬燒雞丁	大瓜肉絲	美味時蔬	海帶結排骨湯	5.5	3	2	735
10月24日	星期一	白飯	打拋豬肉	蛋酥白菜滷	美味時蔬	冬瓜排骨湯	5	3	2	700
10月25日	星期二	糙米飯	蔥燒魚	瓜子肉	美味時蔬	青菜豆腐湯	5	3.5	2	750
10月26日	星期三	什錦炒麵		奶皇包	美味時蔬	綠豆地瓜湯	5.5	3.5	2	785
10月27日	星期四	白飯	蜜汁雞丁	玉菜肉末	美味時蔬	南瓜濃湯	5	3.5	2	750
10月28日	星期五	糙米飯	可樂肉丁	毛豆炒蛋	美味時蔬	吉菜肉片湯	5.5	3	2	735
10月31日	星期一	白飯	刈薯燒雞	南瓜肉末	美味時蔬	白菜鮮菇湯	5	3	2	700

聽說保久乳有添加防腐劑所以
可以比鮮奶放更久，真的嗎？



衛生福利部疾病管制署
www.cdc.gov.tw

許多消費者都很疑惑，保久乳是以生乳或鮮乳為原料做的，為什麼鮮乳要放冰箱冷藏，而保久乳可以直接放在室溫下，差異就在殺菌、充填及包裝方式，而不是添加防腐劑。

鮮乳

鮮乳是指以生乳為原料，經加溫殺菌包裝後冷藏供飲用之乳汁。鮮乳雖經過殺菌，可有效殺死潛在病原菌，但並非無菌，故需冷藏保存喔。

保久乳

保久乳是指以生乳或鮮乳為原料，經商業滅菌後，可常溫保存之產品。



依據「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，鮮乳及保久乳皆不可以添加防腐劑喔