



113 年 09 月份菜單

日期	星期	主食	副食			湯品	午餐精進	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	熱量(大卡)
8月30日	星期五	糙米飯	三杯雞	玉米肉末	美味時蔬	海芽蛋花湯	蒸豆沙包	5	3	2	700
9月2日	星期一	白飯	洋蔥雞丁	大瓜肉片	美味時蔬	關東煮	蒸燒賣	5	3.5	2	750
9月3日	星期二	糙米飯	馬鈴薯燉肉	玉米炒蛋	美味時蔬	榨菜排骨湯	滷黑輪片	5.5	3.5	2	785
9月4日	星期三	什錦炒飯		芋頭包	美味時蔬	綠豆湯	水果	5	3.5	2	750
9月5日	星期四	白飯	紅燒魚丁	蛋酥白菜滷	美味時蔬	虱目魚丸湯	滷黑輪條	5.5	3	2	735
9月6日	星期五	糙米飯	鹹酥雞	螞蟻上樹	美味時蔬	金針菇肉絲湯	蒸蘿蔔糕	5	3	2	700
9月9日	星期一	白飯	日式洋蔥肉	炒三絲	美味時蔬	蘿蔔燉雞湯	蒸銀絲卷	5	3.5	2	750
9月10日	星期二	糙米飯	咖哩雞	大瓜燴魚丸	美味時蔬	青菜蛋花湯	蒸小籠湯包	5.5	3.5	2	785
9月11日	星期三	什錦炒麵		麥克雞塊	美味時蔬	冬瓜粉圓	水果	5	3.5	2	750
9月12日	星期四	白飯	壽喜燒	豆芽肉絲	美味時蔬	大瓜排骨湯	滷米血丁	5.5	3	2	735
9月13日	星期五	糙米飯	木須燒雞丁	海結滷什錦	美味時蔬	白菜鮮菇湯	炸魷魚丸	5	3	2	700
9月16日	星期一	白飯	海結燒肉	絲瓜燴蛋	美味時蔬	玉菜肉片湯	蒸喜兔包	5	3.5	2	750
9月18日	星期三	親子丼		芝麻包	美味時蔬	菇菇湯	水果	5.5	3.5	2	785
9月19日	星期四	白飯	香Q滷豬腳	大瓜肉羹	美味時蔬	海芽蛋花湯	滷虱目魚丸	5	3.5	2	750
9月20日	星期五	糙米飯	香酥魚片	咖哩洋芋	美味時蔬	蘿蔔排骨湯	水煮蛋	5.5	3	2	735
9月23日	星期一	白飯	豆干燒肉	紅蔘炒蛋	美味時蔬	虱目魚丸湯	炸麥克雞塊	5	3	2	700
9月24日	星期二	糙米飯	炸雞排	海帶肉絲	美味時蔬	針菇肉片湯	蒸珍珠丸	5	3.5	2	750
9月25日	星期三	炒麵疙瘩		蒸起司馬鈴薯	美味時蔬	紫米西米露	水果	5.5	3.5	2	785
9月26日	星期四	白飯	甜麵燒雞	什錦冬粉	美味時蔬	日式味噌湯	保久乳	5	3.5	2	750
9月27日	星期五	糙米飯	泡菜肉片	大瓜肉絲	美味時蔬	玉米濃湯	蒸叉燒包	5.5	3	2	735
9月30日	星期一	白飯	豆薯燒雞	油腐肉燥	美味時蔬	精力蔬菜湯	蒸小籠湯包	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，經超高溫瞬間殺菌(UHT)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！