

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀	豆魚	蔬菜	油類	熱量
8/30	二	白飯	金沙燒肉 燒：豬肉丁S, 南瓜Q	金耳絲瓜滑蛋 炒：絲瓜Q, 金針菇Q, 蛋Q	茄汁天婦羅 炒：甜不辣S, 西芹Q	有機蔬菜 黑糖紅豆湯 紅豆T, 黑糖	5.4	2.3	2.1	2.2	702
9/1	四	糙米飯	南洋咖哩魚丁 燒：水鯊丁Q, 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q	炸醬干丁肉燥 滷：豆干丁, 絞肉S	脆炒花椰菜 炒：花椰菜S, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜 鮮筍雞湯 筍Q, 雞丁S	5.3	2.4	2.1	2.1	698
9/2	五	十穀飯 蔬食日	雞蓉蒸蛋 蒸：蛋Q, 雞絞肉T, 香菇Q	小瓜菇菇 炒：小瓜Q, 木耳Q, 杏鮑菇Q	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q, 紅蘿蔔Q, 蛋Q	有機蔬菜 香菇豆腐羹 豆腐, 香菇Q	5.3	2.4	2.2	2.2	705
9/5	二	麥片飯	沙茶燒肉柳 炒：豬肉柳S, 洋蔥Q, 青蔥	麻婆豆腐 燒：豆腐, 絞肉S, 毛豆S	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q, 木耳Q, 韭菜Q	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米Q, 紅蘿蔔Q, 馬鈴薯Q	5.4	2.3	2.1	2.2	702
9/6	三	主廚炒飯	馬鈴薯燉雞 燒：雞丁S, 馬鈴薯Q, 洋蔥Q	瓜仔肉燥 滷：白蘿蔔Q, 絞肉S, 碎瓜	蒜香敏豆 炒：敏豆T, 紅蘿蔔Q, 蒜頭	有機蔬菜 海芽味噌湯 海帶芽, 味噌	5.4	2.3	2.2	2.1	700
9/8	四	白飯	砂鍋魚煲 燒：鯰魚丁Q, 洋蔥Q, 木耳Q	玉米歐姆蛋 炒：蛋Q, 玉米Q, 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q	什錦麻辣燙 滷：高麗菜Q, 紅蘿蔔Q, 金針菇Q, 角螺	有機蔬菜 地瓜QQ 地瓜Q, QQ	5.4	2.4	2.1	2.1	705
9/9-9/11 中秋連假三日											
9/12	二	白飯	蒜泥白肉 炒：豬肉片S, 小瓜Q, 蒜頭	XO小魚豆干 炒：豆干片, 洋蔥Q, 小魚干	筍片赤肉片 燒：筍Q, 肉片S, 木耳Q	履歷蔬菜 和風雞湯 豆薯Q, 雞丁S	5.3	2.4	2.1	2.2	703
9/13	三	小米飯	鐵板嫩雞柳 炒：雞肉柳T, 洋蔥Q, 彩椒Q	海結滷油腐 滷：油豆腐, 海帶結	肉燥高麗 炒：高麗菜Q, 紅蘿蔔Q, 絞肉S	有機蔬菜 花豆小薏仁 花豆, 小薏仁	5.4	2.3	2.2	2.1	700
9/15	四	肉醬義大利麵	醬爆魚丁 燒：水鯊丁S, 洋蔥Q, 九層塔	小蔥紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q, 蛋Q, 青蔥	蒜香蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕S, 蒜頭	有機蔬菜 榨菜粉絲湯 冬粉, 榨菜, 肉絲S	5.4	2.3	2.1	2.3	707
9/16	五	燕麥飯 蔬食日	糖醋肉絲 燒：肉絲S, 洋蔥Q, 毛豆S	砂鍋白菜滷 滷：白菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	綜合滷味 滷：豆腐, 素肚, 烏蛋Q, 酸菜	有機蔬菜 青木瓜湯 青木瓜Q, 香菇Q	5.3	2.4	2.1	2.3	707
9/19	二	紫米飯	爆炒三杯雞 炒：雞丁S, 蒜頭, 九層塔	毛豆甜蔥炒蛋 炒：蛋Q, 洋蔥Q, 毛豆S	沙茶四喜 炒：玉米Q, 紅蘿蔔Q, 豆干丁, 絞肉S	履歷蔬菜 紅麵線湯 紅麵線, 木耳Q, 筍Q, 肉絲S	5.4	2.4	2.1	2.2	710
9/20	三	白飯	筍乾炆腳丁 滷：豬肉丁S, 豬腳丁S, 筍乾	五味嫩油腐 燒：油豆腐, 蒜頭, 香菜	番茄燴白花 炒：白花椰S, 番茄Q	有機蔬菜 蔬菜蛋花湯 高麗菜Q, 蛋Q, 香菇Q	5.3	2.3	2.2	2.1	693
9/22	四	香蔥肉末炒飯	鮮魚百匯 燒：水鯊丁S, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	韓式部隊鍋 煮：高麗菜Q, 泡菜, 肉片S	蜜汁黑豆干 滷：黑豆干, 白芝麻, 腰果	有機蔬菜 芋頭甜湯 芋頭Q, 地瓜圓	5.4	2.4	2.1	2.2	710
9/23	五	黑芝麻飯	椰漿咖哩雞 燒：雞丁S, 馬鈴薯Q, 洋蔥Q	蔬菜獅子頭 燒：獅子頭S, 白菜Q	竹筍三絲 炒：筍Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜 日式豆腐湯 豆腐, 味噌, 柴魚片	5.3	2.3	2.2	2.2	698
9/26	二	蕎麥飯	BBQ醬烤肉片 炒：豬肉片S, 洋蔥Q	金沙豆腐 燒：豆腐, 南瓜Q	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 元氣蔬菜湯 高麗菜Q, 番茄Q, 香菇Q	5.4	2.3	2.2	2.2	705
9/27	三	雜糧飯	義式白醬魚 燒：水鯊丁S, 洋蔥Q, 馬鈴薯Q	麥香雞堡 炸：香雞堡S	韓式拌黃芽 炒：黃豆芽Q, 紅蘿蔔Q, 肉絲S	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽, 蛋Q	5.4	2.4	2.1	2.2	710
9/29	四	薏仁飯	冬瓜燜肉 滷：豬肉丁S, 冬瓜Q	香蔥菜脯蛋 炒：蛋Q, 碎脯, 青蔥	絲瓜粉絲煲 燒：冬粉, 絲瓜Q, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 山粉圓, 冬瓜糖	5.3	2.3	2.2	2.1	693
9/30	五	白飯	日式親子丼 煮：雞肉柳T, 洋蔥Q, 蛋Q, 柴魚片	打拋肉醬 燒：絞肉S, 洋蔥Q, 番茄Q, 九層塔	開陽鮮瓜 燒：大瓜Q, 木耳Q, 蝦米	有機蔬菜 當歸燉湯 白蘿蔔Q, 肉片S, 當歸	5.3	2.4	2.3	2.1	703

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品, (Q)表示生產追溯QR code

營養師：沈凱瑄、葉亭好、張韻瑩 9/13(二)供應豆奶