



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	全蛋 雞糰 (份)	豆腐 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 堅果 (份)	熱量 (卡)
8/30	三	什錦炒麵	三杯雞 雞丁S.南瓜Q.九層塔Q(炒)	豆干滷肉片 豆干.肉片(滷)	芝麻敏豆 長豆Q.白芝麻(炒)	季節時蔬 玉米排骨湯 玉米Q.排骨S	5.3	2.3	2.2	2.1	720
8/31	四	香Q白米飯	南洋咖哩豬 馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.豬肉S(燉)	花生滷海結 海結.花生(滷)	彩菇燒白菜 大白菜Q.雪白菇Q.素腰花(炒)	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁	5.5	2.4	2.2	2.2	747
9/1	五	燕麥飯 蔬食日	核桃仁炒角螺 核桃仁.角螺.高麗菜(炒)	甜蔥炒蛋 雞蛋Q.洋蔥Q.毛豆Q(炒)	肉末炒冬粉 絞肉S.冬粉(炒)	有機蔬菜 黃瓜薑絲湯 黃瓜Q.薑絲	5.6	2.3	2.1	2.1	740
9/4	一	蕎麥飯	蠔油滷雞排 雞排S(滷)	肉醬燒豆腐 油豆腐.絞肉S.蔥(煮)	韭香芽菜 豆芽Q.韭菜Q.紅蘿蔔Q(炒)	季節蔬菜 三絲白菜羹 大白菜Q.木耳Q.肉絲S	5.5	2.4	2.1	2.3	749
9/5	二	胚芽米飯	蒜味豬腩 豬肉S.洋蔥Q(炒)	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q.雞蛋Q(炒)	芹香彩絲 芹菜Q.紅蘿蔔Q.干絲Q(炒)	有機蔬菜 紅豆地瓜湯 紅豆.地瓜	5.3	2.5	2.1	2.1	732
9/6	三	蔬菜炊飯	鹽酥雞 雞丁S.地瓜Q(炸)	沙茶雙絲 涼薯Q.肉絲S(炒)	蒲瓜炒菇 扁蒲Q.秀珍菇Q.木耳絲Q(炒)	季節蔬菜 金針排骨湯 金針Q.排骨S	5.4	2.3	2.3	2.1	730
9/7	四	香Q白飯	日式蘿蔔燉水鯊 水鯊Q.白蘿蔔Q.海帶芽(煮)	肉絲炒長豆 長豆Q.肉絲S.紅蘿蔔Q(炒)	蜜汁豆干 豆干.白芝麻(滷)	有機蔬菜 香菇蘿蔔湯 白蘿蔔Q.香菇Q.肉片S	5.6	2.3	2.2	2.2	747
9/8	五	小米飯	沙茶肉絲 豬肉S.油片絲(炒)	大瓜燴魚丸 黃瓜Q.木耳Q.魚丸S(燴)	田園三色 涼薯Q.紅蘿蔔Q.芋頭Q(炒)	有機蔬菜 海帶絲湯 海帶絲.豆干絲	5.5	2.4	2.1	2.1	740
9/11	一	五穀飯	瓜子翅腿 翅小腿*2S.脆瓜(滷)	玉米炒蛋 雞蛋Q.玉米粒Q(炒)	筍片什錦 筍片Q.香菇Q.肉片S(炒)	季節蔬菜 山藥枸杞湯 山藥Q.馬鈴薯Q.肉片S.枸杞	5.7	2.3	2.2	2.2	754
9/12	二	麥片飯	京醬豬柳 豬肉S.洋蔥Q.甜椒Q(炒)	豆干炒甜不辣 豆干片.甜不辣Q(炒)	塔香海茸 海茸.紅蘿蔔Q.九層塔Q(炒)	有機蔬菜 佛手瓜雞湯 佛手瓜Q.雞丁S	5.6	2.4	2.1	2.1	747
9/13	三	炒米粉	鐵路豬排 鐵路豬排(滷)	香芋包 香芋包S(蒸)	蒜香花椰 青花菜Q.紅蘿蔔Q(炒)	季節蔬菜 味噌小魚湯 豆干絲.小魚乾.細味噌	5.5	2.3	2.3	2.2	742
9/14	四	糙米飯	紅燒魚丁 魚丁S.豆腐.蔥(炒)	紅仁高麗菜 高麗菜Q.紅蘿蔔Q(炒)	芋頭三色 芋頭Q.絞肉S.豆干(炒)	有機蔬菜 南瓜西米露 南瓜Q.西米露	5.3	2.4	2.2	2.2	732
9/15	五	紫米飯 蔬食日	麻油杏鮑菇 杏鮑菇Q.高麗菜Q.雞蛋Q(炒)	水晶粉絲 絞肉S.冬粉.豆芽菜Q(炒)	紅燒素肚 素肚.南瓜Q(煮)	有機蔬菜 筍絲豆腐羹 豆腐Q.竹筍Q	5.6	2.5	2.1	2.1	755
9/18	一	小米飯	糖醋咕咾肉 豬肉S.洋蔥Q.台鳳鳳梨片(炒)	芹香豆包 豆包.海帶根.芹菜Q(炒)	柴香白菜 高麗菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.柴魚片(炒)	季節蔬菜 香菇雞湯 香菇Q.雞丁S.冬瓜Q	5.6	2.4	2.2	2.1	750
9/19	二	香鬆飯	迷迭香雞排 雞排S.(炒)	紅燒獅子頭 獅子頭S(滷)	蝦香黃瓜 佛手Q.木耳Q.紅蘿蔔Q.蝦米(炒)	有機蔬菜 山藥銀耳枸杞甜湯 山藥.白木耳.枸杞	5.5	2.4	2.2	2.3	751
9/20	三	三色炒飯	鼓汁魚丁 水鯊丁Q.冬瓜Q.黑豆鼓(煮)	蒜香長豆 長豆Q.紅蘿蔔Q.肉絲S(炒)	豆沙包 豆沙包S(蒸)	季節蔬菜 海芽肉絲湯 海帶芽.肉絲S.薑絲	5.4	2.4	2.1	2.2	737
9/21	四	五穀飯	蘑菇肉柳 豬肉S.洋蔥Q.杏鮑菇Q.蘑菇醬(炒)	芙蓉豆腐 豆腐.紅蘿蔔Q.毛豆S(燴)	咖哩肉末 洋芋Q.絞肉S.紅蘿蔔Q(炒)	有機蔬菜 朴菜竹筍湯 竹筍Q.朴菜	5.3	2.3	2.2	2.1	720
9/22	五	小米飯	海結燒雞 雞丁S.海帶結(煮)	竹筍三絲 竹筍Q.紅蘿蔔絲Q.木耳絲Q(炒)	香菇烤麩 香菇Q.烤麩(炒)	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米Q.雞蛋Q	5.4	2.4	2.3	2.2	742
9/23	六	紅扁豆飯	茄汁燉肉 洋蔥Q.豬肉S(燉)	絲瓜粉絲滑蛋 絲瓜Q.寬粉.雞蛋Q(炒)	鮮菇花椰菜 花椰菜S.秀珍菇Q(炒)	有機蔬菜 肉骨茶湯 涼薯Q.排骨S.肉骨茶包	5.5	2.4	2.2	2.2	747
9/25	一	胚芽米飯	照燒雞翅 雞翅S(滷)	肉絲炒干片 豆干片.肉絲S(炒)	紅燒冬瓜 冬瓜Q.香菇Q(炒)	季節蔬菜 巧達濃湯 紅蘿蔔丁Q.洋蔥Q.雞蛋Q	5.5	2.4	2.1	2.2	744
9/26	二	燕麥飯	椒香肉片 豬肉S.涼薯Q(煮)	腰果木須銀芽 黃豆芽Q.木耳Q.肉絲S(炒)	彩燴福州丸 福州丸S.毛豆S.洋蔥Q(燴)	有機蔬菜 香瓜排骨湯 佛手瓜Q.排骨S	5.4	2.4	2.3	2.3	746
9/27	三	螺旋麵	魚排 魚排S(炸)	醋溜海帶絲 海帶絲.彩椒Q.紅蘿蔔Q(炒)	玉米肉茸 玉米Q.絞肉S(炒)	季節蔬菜 木須高麗菜排骨湯 高麗菜Q.木耳Q.排骨S	5.3	2.3	2.1	2.2	722
9/28	四	紫米飯	洋芋燉雞 雞丁S.洋芋Q.白芝麻(炒)	家常豆腐 豆腐.絞肉S(煮)	櫻花蝦高麗菜 高麗菜Q.櫻花蝦(炒)	有機蔬菜 黑糖山粉圓 山粉圓	5.4	2.5	2.1	2.1	740

◎豆奶日: 9/13。

◎食材全面使用國產肉品及非基改食材。

◎菜單標示: S: CAS台灣優良農產品 Q: 台灣生產追溯。

◎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。

營養師: 楊靜佳.吳杼庭