

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆類	蔬菜	油脂	熱量
★	9/2	白飯	豬腳焢肉 燒：竹筍Q.豬腳丁S.豬肉S	彩椒燒雞 燒：洋蔥Q.雞丁S.彩椒Q	蒲瓜丸子 燒：蒲瓜Q.珍珠丸S	有機蔬菜 竹筍.豬肉片S		5.1	2.4	2.3	2.5	707
★	9/3	地瓜飯 蔬食日	海結油腐 燒：海帶結.油豆腐	香蔥菜脯蛋 炒：蛋Q.菜脯.青蔥	三杯杏鮑菇 燒：杏鮑菇Q.馬鈴薯Q	有機蔬菜 時蔬.菇類		5.2	2.4	2.4	2.5	717
★	9/6	白飯	雪蓮子燒肉 燒：豬肉S.雪蓮子	蔥爆干片 炒：豆干片.青蔥	親子雞肉柳 燒：洋蔥Q.雞肉柳S	履歷蔬菜 玉米.馬鈴薯.紅蘿蔔		5.2	2.4	2.3	2.5	714
★	9/7	雜糧飯	椒鹽魚丁 炸：魚丁S	番茄滑蛋 炒：番茄Q.蛋Q	香菇高麗 炒：高麗菜Q.香菇Q	有機蔬菜 綠豆	水果/豆漿	5.2	2.5	2.2	2.4	715
★	9/9	薏仁飯	塔香三杯雞 燒：雞丁S.九層塔	涼拌素雞片 炒：素雞片	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q.紅蘿蔔.韭菜Q	有機蔬菜 酸菜.豬肉片S		5.2	2.4	2.1	2.5	709
★	9/10	麥片飯	黑胡椒燒肉 燒：豬肉S.洋蔥Q	金耳絲瓜滑蛋 燒：絲瓜Q.蛋Q.金耳菇Q	海帶炒干絲 炒：海帶絲.豆干絲	有機蔬菜 鮑魚菇.竹筍		5.1	2.4	2.3	2.5	707
★	9/11	芝麻飯	胡椒雞腿排 燒：雞腿排S	玉米肉燥 燒：玉米Q.絞肉S	白菜滷 燒：白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	履歷蔬菜 冬瓜.小薏仁.肉片S		5.2	2.4	2.2	2.5	712
★	9/13	小米飯	沙茶魚丁 燒：洋蔥Q.魚丁S	玉米起司蛋 炒：玉米Q.蛋Q.起司	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 紅麵線.木耳.肉絲S		5.2	2.4	2.3	2.5	714
★	9/14	什錦炒麵	香酥棒棒腿 炸：雞腿S	紅燒獅子頭 燒：白菜Q.獅子頭S	蒜香青花椰 炒：青花椰S.蒜頭	有機蔬菜 海帶.豬肉絲S	黑豆漿	5.2	2.4	2.3	2.5	714
★	9/16	白飯	糖醋排骨 燒：排骨S.洋蔥Q	脆炒筍片 炒：竹筍Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	雞塊X2 炸：雞塊S	有機蔬菜 芋頭.西谷米		5.1	2.4	2.3	2.5	707
★	9/17	紅藜飯 蔬食日	瓜仔干丁肉燥 燒：碎瓜.豆干丁.絞肉S	日式蒸蛋 蒸：香菇Q.蛋Q	小瓜炒鮑菇 炒：小瓜Q.鮑魚菇Q	有機蔬菜 番茄.蛋Q		5.2	2.5	2.4	2.4	720
9/18~9/21中秋節連續假期												
★	9/23	十穀飯	醬燒翅小腿X2 燒：翅小腿S	肉末燒豆腐 燒：豆腐.絞肉S	竹筍三絲 炒：竹筍Q.木耳Q.金耳菇Q	有機蔬菜 海帶芽.味噌.豆腐		5.2	2.3	2.4	2.5	709
★	9/24	白飯	蔥爆豬柳 炒：豬肉柳S.洋蔥Q.青蔥	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q.蛋Q	蒜香蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕.蒜蓉醬	有機蔬菜 豆薯.雞丁S		5.1	2.4	2.4	2.6	714
★	9/27	紫米飯	粉嫩雞排 滷：雞排S	百頁燒肉 燒：百頁.豬肉S	鮮菇刺瓜 炒：刺瓜Q.紅蘿蔔Q.菇類Q	履歷蔬菜 竹筍.紅蘿蔔.木耳.豆腐		5.1	2.4	2.3	2.6	712
★	9/28	白飯	香酥魚排 炸：魚排S	沙茶肉片 炒：洋蔥Q.豬肉片S	彩椒杏鮑菇 燒：豆薯Q.彩椒Q.杏鮑菇Q	有機蔬菜 時蔬.蛋Q	豆漿	5.2	2.4	2.1	2.6	714
★	9/30	咖哩肉末炒飯	筍乾燒腓肉 燒：筍乾Q.豬肉S	五味嫩油腐 燒：油豆腐.五味醬	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q.蛋Q	有機蔬菜 紅豆.紅茶.奶粉.珍珠		5.1	2.4	2.4	2.5	710

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：暨湘云 9/7(二)公糧回饋水果,每週二提供豆漿/黑豆漿