

日期	主食	今日主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	豆、奶 日	全穀 雜糧 (份)	蛋、肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 類 (份)	熱量 (卡)
8/30	星期五 藜麥飯 白米、藜麥	照燒豬排 肉排S-烤	玉米炒蛋 玉米粒Q、雞蛋Q、紅蘿蔔T-炒	高麗腐竹 高麗菜Q、腐竹、木耳Q-炒	有機蔬菜 蒲瓜Q、金針菇Q、香菇Q、紅蘿蔔T		5.5	2.5	2.2	2.4	736
9/2	星期一 糙米飯 白米、糙米	油腐燒雞 雞丁S、油豆腐-煮	清翠時瓜 黃瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔T-炒	肉末香筍 竹筍Q、絞肉S、香菇Q-炒	履歷蔬菜 海帶芽、肉絲S		5.2	2.4	2.6	2.5	722
9/3	星期二 燕麥飯 白米、燕麥	咖哩豬肉 肉片S、馬鈴薯Q、紅蘿蔔T-煮	條豆雞絲 條豆Q、雞肉絲S、紅蘿蔔T-炒	蝦香蒸蛋 蝦皮、雞蛋Q-蒸	有機蔬菜 冬瓜Q、龍骨T-S		5.5	2.4	2.2	2.4	728
9/4	星期三 台式炒麵 刀削麵、高麗菜Q、香菇Q、紅蘿蔔T	酥炸海鮮排 海鮮排Q-炸	肉燥豆腐 絞肉S、豆腐、九層塔-煮	青花彩蔬 青花菜Q、彩椒Q、肉片S-炒	季節蔬菜 玉米粒Q、雞蛋Q	0	5.2	2.5	2.3	2.4	717
9/5	星期四 白米飯 白米	香烤雞腿 雞腿S-烤	紅咚咚炒蛋 雞蛋Q、紅蘿蔔T-炒	海根肉絲 海帶根、肉絲S、芹菜Q-炒	有機蔬菜 南瓜Q、洋蔥Q、金針菇Q		5.3	2.3	2.5	2.3	710
9/6	蔬食 小米飯 白米、糯小米	蜜汁豆干 絞肉S、大溪黑豆干-煮	香菇白菜 大白菜Q、香菇Q、紅蘿蔔T-炒	肉燥寬粉 寬粉、絞肉S-煮	有機蔬菜 薏仁蓮子湯 洋薏仁、雪蓮子、雞丁S		5.3	2.2	2.5	2.4	707
9/9	星期一 蕎麥飯 白米、蕎麥	味噌豆腐魚肉排 魚丁Q、豆腐、洋蔥Q、雞蛋Q、味噌-煮	紅燒海結 海帶結、紅蘿蔔Q-煮	冬瓜福州丸 福州丸S、冬瓜Q-煮	履歷蔬菜 番茄Q、馬鈴薯Q、肉絲S		5.2	2.5	2.2	2.3	710
9/10	星期二 糙米飯 白米、糙米	咕咾肉 肉片S、涼薯Q、鳳梨罐頭-煮	嫩嫩蒸蛋 雞蛋Q-蒸	木耳炒干絲 木耳Q、干絲、紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜 紅豆烤奶 紅豆T、牛奶		5.2	2.4	2.3	2.3	705
9/11	星期三 家鄉炒飯 白米、高麗菜Q、玉米粒Q、紅蘿蔔T	卡啦雞排 雞排S-炸	蒜香海茸 海茸、絞肉S-炒	醬爆麵腸 麵腸、小黃瓜Q、洋蔥Q-炒	季節蔬菜 竹筍Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、雞蛋Q	豆奶	5.2	2.5	2.2	2.6	724
9/12	星期四 麥片飯 白米、麥片	鐵路豬排 肉排S-烤	芽菜鮮菇 豆芽Q、香菇Q、紅蘿蔔T-炒	玉米炒蛋 玉米粒Q、雞蛋Q-炒	有機蔬菜 青木瓜雞湯 青木瓜Q、雞丁S		5.3	2.3	2.4	2.6	721
9/13	星期五 白米飯 白米	蘑菇雞丁 雞丁S、杏鮑菇Q、蘑菇醬-煮	開陽扁蒲 蒲瓜Q、蝦皮-炒	蔥爆豆干 豆干片、紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜 白菜肉絲湯 大白菜Q、肉絲S、木耳Q、紅蘿蔔T		5.1	2.5	2.2	2.3	703
9/16	星期一 紫米飯 白米、紫米	粉蒸肉 肉片S、地瓜T、蒸肉粉-蒸	蛋香高麗菜 高麗菜Q、紅蘿蔔T、雞蛋Q-炒	香菇蘿蔔 白蘿蔔Q、香菇Q-煮	履歷蔬菜 黃豆凍腐湯 黃豆Q、凍豆腐、龍骨T-S		5.3	2.3	2.6	2.4	717
9/17	星期二	 【中秋節】									
9/18	星期三 茄汁拌麵 麵、洋蔥Q、玉米粒Q	虱目魚排 虱目魚排Q-炸	花菜炒肉 花菜Q、肉絲S、木耳Q-炒	起司馬鈴薯 馬鈴薯Q、絞肉S、起司-烤	季節蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽		5.5	2.4	2.3	2.6	740
9/19	星期四 白米飯 白米	西西里雞翅 三節翅S-烤	南瓜滑蛋 南瓜Q、雞蛋Q-煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉S-煮	有機蔬菜 刺瓜肉片湯 大黃瓜、肉片S、紅蘿蔔T		5.5	2.6	2.0	2.3	734
9/20	蔬食 燕麥飯 白米、燕麥	彩椒炒豆包 豆包絲、彩椒Q、肉絲S-煮	海結素腰花 海帶結、素腰花-煮	冬瓜雪白菇 冬瓜Q、美白菇Q-煮	有機蔬菜 枸杞山藥湯 山藥Q、枸杞、馬鈴薯、素雞丁		5.4	2.3	2.5	2.2	712
9/23	星期一 藜麥飯 白米、藜麥	家常滷肉 肉丁S、白蘿蔔Q、紅蘿蔔T-煮	毛豆炒干丁 毛豆仁Q、豆干丁、絞肉S-炒	鐵板金菇 金針菇Q、豆芽菜Q、木耳Q、紅蘿蔔T-炒	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米粒Q、馬鈴薯Q、雞蛋Q、紅蘿蔔T		5.5	2.4	2.3	2.4	731
9/24	星期二 小米飯 白米、糯小米	南洋風味魚 魚丁Q、馬鈴薯Q、紅蘿蔔T、咖哩、椰漿-煮	芹香海帶絲 海帶絲、芹菜Q-炒	紅燒獅子頭 獅子頭S、大白菜Q-煮	有機蔬菜 鮮瓜排骨湯 佛手瓜Q、龍骨T-S		5.5	2.3	2.2	2.3	716
9/25	星期三 玉米炒飯 白米、玉米粒Q、紅蘿蔔T	香滷豬排 肉排S-煮	沙茶油豆腐 油豆腐、沙茶醬-煮	長豆肉絲 長豆Q、肉絲S、紅蘿蔔T-炒	季節蔬菜 四神湯 洋薏仁、肉絲、淮山、芡實		5.2	2.4	2.4	2.4	712
9/26	星期四 蕎麥飯 白米、蕎麥	迷迭香翅腿 翅小腿S、迷迭香-煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜Q、絞肉S、紅蘿蔔T-炒	紅絲蒸蛋 紅蘿蔔T、雞蛋Q-蒸	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆		5.3	2.3	2.2	2.3	702
9/27	星期五 白米飯 白米	薑燒豬肉 肉片S、高麗菜Q、薑絲-煮	番茄豆腐 番茄Q、豆腐-煮	筍香甜不辣 竹筍Q、甜不辣S、木耳Q-炒	有機蔬菜 香菇雞湯 香菇Q、冬瓜Q、雞丁S		5.3	2.5	2.2	2.2	713
9/30	星期一 麥片飯 白米、麥片	三杯百頁燒雞 雞丁S、百頁豆腐-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q、雞蛋Q、紅蘿蔔Q-炒	蝦米蒲瓜 蒲瓜Q、木耳Q、蝦米-炒	履歷蔬菜 肉骨茶湯 肉骨茶包、涼薯Q、肉絲S		5.3	2.3	2.3	2.4	709

◎食材全面使用非基改食材。

◎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、林怡青