

日期	主食	今日主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	豆奶日	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂堅果(份)	熱量(卡)
9/1	星期一 小米飯 白米、糯小米	炙烤豬排 肉排S-烤	麻婆豆腐 豆腐、絞肉S-煮	蒜香海根 海帶根-炒	履歷蔬菜 青木瓜Q、大骨S		5.5	2.5	2.4	2.6	750
9/2	星期二 蕎麥飯 白米、蕎麥	三杯雞 雞丁S、馬鈴薯Q-煮	玉米蒸蛋 玉米粒Q、雞蛋Q-蒸	椒香寬粉 寬粉、豆芽菜Q、絞肉S-炒	有機蔬菜 味噌、豆腐、柴魚片		5.4	2.4	2.2	2.4	721
9/3	星期三 菇菇炊飯 白米、肉絲S、香菇Q、美白菇Q、玉米粒Q	酥炸魚排 虱目魚排Q-炸	醬燒干片 豆干片-炒	蛋炒鮮筍 竹筍Q、雞蛋Q-炒	季節蔬菜 番茄洋蔥肉片湯 番茄Q、洋蔥Q、肉片S		5.3	2.4	2.5	2.7	735
9/4	星期四 白米飯 白米	油腐雞丁 雞丁S、油豆腐-煮	肉末敏豆 敏豆Q、絞肉S-炒	高麗肉片 高麗菜Q、肉片S-炒	有機蔬菜 瓜瓜排骨湯 佛手瓜Q、龍骨丁S		5.4	2.3	2.5	2.5	726
9/5	蔬食 麥片飯 白米、麥片	義式馬鈴薯燒肉 肉片S、馬鈴薯Q、紅蘿蔔T-煮	花生滷豆干 水煮花生、黑豆干-煮	香菇青花 青花菜S、香菇Q、肉絲S-炒	有機蔬菜 冬瓜薏米湯 冬瓜、洋薏仁		5.4	2.3	2.3	2.6	725
9/8	星期一 胚芽米飯 白米、胚芽米	砂鍋豆腐魚 魚丁Q、凍豆腐、大白菜Q-煮	日式蒸蛋 雞蛋Q、海苔絲-蒸	開陽蘿蔔絲 白蘿蔔Q、肉絲S、蝦米-炒	履歷蔬菜 玉米粒Q、馬鈴薯Q		5.5	2.5	2.3	2.5	743
9/9	星期二 紫米飯 白米、紫米	客家燒肉 筍乾、肉丁S-煮	腐皮高麗 高麗菜Q、豆皮-炒	蒜香海茸 海茸、絞肉S-炒	有機蔬菜 奶香地瓜花豆湯 地瓜T、花豆、牛奶		5.4	2.3	2.5	2.6	730
9/10	星期三 招牌炒麵 油麵、肉絲S、洋蔥Q	香烤雞翅 三節翅S-烤	金黃炒蛋 玉米粒Q、雞蛋Q-炒	醬爆麵腸 麵腸-炒	季節蔬菜 金針肉片湯 金針花乾、肉片S	豆奶	5.5	2.4	2.3	2.7	744
9/11	星期四 藜麥飯 白米、藜麥	鹽酥雞 雞丁S、米血糕S-炸	毛豆炒干丁 毛豆仁T、豆干丁、絞肉S-炒	乾煸長豆 敏豆Q-炒	有機蔬菜 洋芋排骨湯 馬鈴薯Q、龍骨丁S		5.4	2.3	2.4	2.8	737
9/12	星期五 白米飯 白米	鐵路豬排 肉排S、白芝麻-烤	香菇冬瓜 冬瓜Q、香菇Q-煮	竹筍肉絲 竹筍Q、肉絲S-炒	有機蔬菜 白菜豆腐湯 大白菜Q、豆腐		5.3	2.4	2.5	2.6	731
9/15	星期一 燕麥飯 白米、燕麥	黑干燒雞 雞丁S、黑豆干-煮	肉茸玉米 玉米粒Q、絞肉S、紅蘿蔔T-炒	香嫩蒸蛋 雞蛋Q、香菇Q-蒸	履歷蔬菜 蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q、肉片S		5.5	2.5	2.2	2.5	740
9/16	星期二 白米飯 白米	黃金炸魚 虱目魚塊Q*3-炸	彩絲花菜 青花菜S、肉絲S、彩椒Q-炒	白菜燒貢丸 大白菜Q、貢丸S-煮	有機蔬菜 海結大骨湯 海帶結、大骨S		5.3	2.4	2.3	2.8	735
9/17	星期三 雞絲拌飯 白米、雞肉絲S、玉米粒Q	蜜汁豬肉 肉丁S、馬鈴薯Q-煮	螞蟻上樹 冬粉、絞肉S、高麗菜Q-炒	木須黃瓜 佛手瓜Q、木耳Q-炒	季節蔬菜 銀芽豆腐蛋花湯 豆芽菜、豆腐、雞蛋Q		5.4	2.3	2.4	2.5	723
9/18	星期四 蕎麥飯 白米、蕎麥	醬滷雞腿 雞腿S-煮	茄燒油腐 油豆腐-煮	帶絲炒肉絲 海帶絲、肉絲S-炒	有機蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍Q、龍骨丁S		5.4	2.3	2.3	2.6	725
9/19	蔬食 香鬆飯 白米、素香鬆	堅果雪菇燒豆干 堅果、美白菇Q、豆干片、肉片S-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T、雞蛋Q-炒	炸醬干絲 干絲、西芹Q-炒	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q、皮絲		5.4	2.5	2.3	2.5	736
9/22	星期一 白米飯 白米	黑椒肉排 肉排S-烤	肉燥燴豆腐 豆腐、絞肉S-煮	南瓜燒蛋 南瓜Q、雞蛋Q-煮	履歷蔬菜 金菇三絲湯 金針菇Q、筍絲、肉絲S		5.5	2.4	2.2	2.5	733
9/23	星期二 胚芽米飯 白米、胚芽米	糖醋魚丁 魚丁Q、豆腐泡-煮	長豆炒肉絲 長豆Q、肉絲S-炒	起司馬鈴薯 馬鈴薯Q、絞肉S、起司-烤	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米粒Q、雞蛋Q		5.5	2.2	2.2	2.6	722
9/24	星期三 香炒烏龍麵 烏龍麵、肉絲S、豆芽菜Q	紅燒雞腿排 雞腿排S-煮	白菜豆皮 大白菜Q、角螺-炒	麥克雞塊 雞塊S*2-炸	季節蔬菜 青木瓜排骨湯 青木瓜Q、龍骨丁S		5.3	2.4	2.4	2.7	733
9/25	星期四 紫米飯 白米、紫米	家常滷肉 肉丁S、白蘿蔔Q-煮	海芽炒蛋 海帶芽、洋蔥Q、雞蛋Q-炒	菇菇香筍 竹筍Q、秀珍菇Q-炒	有機蔬菜 紅豆薏仁湯 紅豆T、洋薏仁		5.4	2.3	2.5	2.5	726
9/26	星期五 海苔風味飯 白米、海苔粉	南洋咖哩雞 雞丁S、馬鈴薯Q、椰漿-煮	京醬豆干 豆干片-炒	木耳炒高麗 高麗菜Q、木耳Q、肉絲S-炒	有機蔬菜 佛手肉片湯 佛手瓜Q、肉片S		5.5	2.5	2.2	2.5	740
9/29	星期一	【教師節連假】									
9/30	星期二 白米飯 白米	醬燒豬肉 肉片S、洋蔥Q-炒	芽菜肉羹 豆芽菜Q、肉羹S-炒	紅仁蒸蛋 紅蘿蔔T、雞蛋Q-蒸	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、味噌		5.3	2.4	2.5	2.6	731

◎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 T：產銷履歷食材。

◎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