



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀 雜糧 (份)	豆 蛋 肉 (份)	蔬 菜 (份)	油 脂 (份)	熱 量 (大卡)
9/1	週一	小米飯 白米、小米	馬鈴薯燒肉 肉角、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	鮮蔬冬粉 冬粉、洋蔥、高麗菜、絞肉、紅蘿蔔、木耳	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、龍骨	水果	5.6	2.3	2.1	2.3	786
9/2	週二	有機糙米飯 有機白米、糙米	●香菇瓜仔雞 雞丁、白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、脆瓜	珍珠干丁 玉米粒、豆干、瘦肉、洋蔥、毛豆、紅蘿蔔	有機空心菜 有機空心菜	黑糖山粉圓甜湯 山粉圓、黑糖		5.4	3.1	1.2	2.3	742
9/3	週三	黑芝麻飯 白米、黑芝麻	紅燒魚丁 鮑魚丁、板豆腐、洋蔥、紅蘿蔔	洋芋炒蛋 蛋液、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔	履歷小白菜 履歷小白菜	客家米苔目 米苔目、綠豆芽、韭菜、紅蔥頭	水果	4.4	3.2	1.4	2.5	760
9/4	週四	什錦蛋炒飯 白米、絞肉、高麗菜、洋蔥、三色豆、雞蛋	蜜汁腿排*1 雞腿排*1	-	有機白莧菜 有機白莧菜	針菇蘿蔔味噌湯 金針菇、白蘿蔔、味噌	鮮奶	4.0	2.3	1.6	2.5	667
9/5	週五	五穀飯 白米、五穀米	蕃茄滑蛋肉片 肉片、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋、蕃茄	四季豆炒干片 四季豆、豆干、紅蘿蔔	履歷青江菜 履歷青江菜	●豆薯丸片湯 豆薯、貢丸		5.0	2.5	1.8	2.4	686
9/8	週一	奶香義大利麵 義大利麵、絞肉、洋蔥、三色豆、奶粉	香滷大排*1 大排*1	-	有機小白菜 有機小白菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、芹菜	水果	2.8	2.2	1.5	2.3	566
9/9	週二	有機胚芽飯 有機白米、胚芽米	糖醋魚丁 旗魚丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、青椒	古早味蒸蛋 液蛋、醬油	有機油江菜 有機油江菜	●肉羹湯 肉羹、筍、紅蘿蔔、木耳	水果	4.0	2.9	1.3	2.5	705
9/10	週三	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	親子丼 雞丁、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋	油片花椰 冷凍青花菜、冷凍白花菜、紅蘿蔔、油片	履歷油麥菜 履歷油麥菜	紅棗金針湯 紅棗、乾金針		4.0	2.5	1.9	2.2	613
9/11	週四	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	三杯肉片 肉片、油豆腐、杏鮑菇、九層塔、薑	日式佃煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、玉米段	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	冬瓜大麥仁 冬瓜、大麥仁	鮮奶	5.1	2.2	1.7	2.4	731
9/12	週五	糙米飯 白米、糙米	椰香咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	芝香海帶拌干絲 海帶、白干絲、白芝麻	履歷青江菜 履歷青江菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、龍骨		5.0	2.5	1.6	2.4	690
9/15	週一	麥片飯 白米、麥片	沙茶炒三鮮 旗魚、高麗菜、肉片、鯧魚、紅蘿蔔	彩燴銀芽 綠豆芽、洋蔥、油片、彩椒	有機小松菜 有機小松菜	雙色蘿蔔大骨湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、龍骨	水果	4.5	2.4	2.1	2.5	718
9/16	週二	黑芝麻有機飯 有機白米、黑芝麻	泰式打拋豬 絞肉、豆干、洋蔥、九層塔、檸檬汁	風味高麗菜 高麗菜、角螺、紅蘿蔔、香菇	有機空心菜 有機空心菜	地瓜銀耳甜湯 地瓜、白木耳		4.4	3.0	1.9	2.5	688
9/17	週三	古早味蘿蔔拌飯 白米、白蘿蔔、絞肉、洋蔥、乾香菇、紅蔥頭	香滷雞翅*1 雞翅*1	-	履歷油麥菜 履歷油麥菜	玉段油腐湯 玉米段、油豆腐、龍骨	水果	4.4	2.2	1.4	2.3	668
9/18	週四	燕麥飯 白米、燕麥	蒜泥白肉 肉片、綠豆芽、洋蔥、小黃瓜	紅絲炒蛋 液蛋、洋蔥、紅蘿蔔	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	枸杞冬瓜大骨湯 冬瓜、枸杞、龍骨	鮮奶	4.5	2.7	1.9	2.4	734
9/19	週五	紫米飯 白米、紫米	香菇燜雞 雞丁、白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇	●茄汁甜條 甜不辣、洋蔥、韭菜	履歷青江菜 履歷青江菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		4.5	3.0	1.4	2.4	684
蔬食日 9/22	週一	海苔香鬆飯 有機白米、海苔香鬆	毛豆蒸蛋 液蛋、毛豆	紅燒凍腐 凍豆腐、高麗菜、紅蘿蔔、 <small>有機黑木耳、薑</small>	有機白莧菜 有機白莧菜	玉米針菇味噌湯 玉米、金針菇、味噌	豆漿	4.3	2.4	1.3	2.2	615
9/23	週二	日式炒烏龍 烏龍麵、肉燥、高麗菜、洋蔥、玉米、海苔絲	芝香翅小腿*2 翅小腿*2	-	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、奶粉	水果	4.4	1.9	1.4	2.3	650
9/24	週三	五穀飯 白米、五穀米	京醬肉柳 肉柳、豆干片、洋蔥、紅蘿蔔	麵腸花椰 冷凍青花菜、冷凍白花菜、麵腸、彩椒	履歷青江菜 履歷青江菜	薑絲南瓜大骨湯 南瓜、薑、龍骨		4.9	2.6	1.8	2.3	680
9/25	週四	糙米飯 白米、糙米	★香酥魚片*1 水煎魚片*1	白菜滷 大白菜、肉片、角螺、紅蘿蔔、香菇	有機空心菜 有機空心菜	蕃茄黃芽大骨湯 蕃茄、黃豆芽、龍骨	鮮奶	4.5	3.3	1.9	2.3	776
9/26	週五	大麥仁飯 白米、大麥仁	鹽水雞 雞丁、百頁、洋蔥、玉米筍	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、綠豆芽、洋蔥、紅蘿蔔、薑	履歷小白菜 履歷小白菜	酸辣湯 板豆腐、紅蘿蔔、雞蛋、木耳	水果	5.4	2.9	1.3	2.5	802
9/29	週一	~孔子誕辰紀念日補假~										
9/30	週二	小米飯 有機白米、小米	海結燒肉 肉角、白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結	蜜汁豆干 豆干、地瓜、白芝麻	有機白莧菜 有機白莧菜	肉骨茶風味湯 大白菜、金針菇、紅蘿蔔、肉骨茶包	鮮奶	5.3	2.9	1.5	2.4	796

