



日期	星期	早點	午餐					午點	主食類	豆肉魚蛋	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品		(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(Kcal)
8月31日	一	鮮蒸地瓜	紫米飯	青花炒麵腸 麵腸,青花菜,紅蘿蔔	金菇蒸蛋 金針菇,蛋	應青	桂圓紅豆湯 紅豆,桂圓	雞絲麵 雞絲麵,蛋,肉絲,高麗菜	4.5	2.3	1.2	0.2	0	1.8	610.5
9月1日	二	蕃茄蛋麵線 白麵線,蕃茄,蛋	糙米飯	洋芋燉肉 肉片,馬鈴薯	冬瓜燴魚羹 冬瓜,魚羹條,紅蘿蔔	應青	青菜蛋花湯 小白菜,蛋	水果拼盤 水果2種	3.7	2	1.5	1.5	0	1.8	617.5
9月2日	三	★慶生會 蛋糕,鮮乳	什錦燴飯+蒲雕燒魚+蘿蔔大骨湯 肉片,高麗菜,紅蘿蔔,木耳,玉米筍+蒲燒鯛魚+白蘿蔔,大骨					水果+小奶黃包	4	2.2	0.8	0.7	0.8	2	693
9月3日	四	小籠包*3	麥片飯	糖醋雞丁 骨髓丁,洋蔥,鳳梨,番茄醬	海帶三絲 海帶絲,白干絲,紅蘿蔔	應青	味噌豆腐湯 豆腐,柴魚片,味噌	水果拼盤 水果2種	3.1	3	1.3	1.5	0	1.8	645.5
9月4日	五	刈包夾蛋 刈包,蛋	小米飯	香菇肉燥 絞肉,洋蔥,香菇	腐皮高麗菜 角螺,高麗菜,紅蘿蔔	應青	玉米鮮湯 玉米段,大骨	水果拼盤 水果2種	3.7	2	1.6	1.5	0	2	629
9月7日	一	水煎包+豆漿	芝麻飯	回鍋干片 豆干,高麗菜,紅蘿蔔	蕃茄炒蛋 蛋,蕃茄	應青	綠豆豆花 綠豆,豆花	芋頭鹹粥 白米,芋頭,肉絲,香菇	4.7	3	1.4	0.2	0	1.8	682
9月8日	二	貢丸湯 貢丸*2,白蘿蔔	糙米飯	金瓜燒雞 骨髓,去皮南瓜	花菜什錦 青花菜,紅蘿蔔,玉米筍	應青	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	水果拼盤 水果2種	3	2.5	1.5	1.5	0	1.8	606
9月9日	三	黑糖餐包+鮮乳	台式炒麵+香滷豬排+海芽金菇湯 黃油麵,肉絲,高麗菜,紅蘿蔔,木耳+蒜味豬排+海帶芽,金針菇,大骨					水果+小肉包	4	2.4	0.5	0.7	0.8	1.8	691.5
9月10日	四	茄汁通心麵 通心麵,蕃茄,洋蔥,絞肉	薏仁飯	肉末燒豆腐 豆腐,絞肉,木耳	柴香雞炊 蘿蔔,海帶結,油豆腐,玉米段,柴魚片	應青	榨菜粉絲湯 榨菜絲,冬粉,肉絲	水果拼盤 水果2種	3.7	2.2	1.5	1.5	0	2	641.5
9月11日	五	珍珠丸子*3	燕麥飯	筍香燒肉 豬蹄,筍干,梅干菜	田園玉米 玉米粒,絞肉,紅蘿蔔	應青	大滷湯 豆腐,筍絲,木耳,紅蘿蔔	水果拼盤 水果2種	3.4	2.5	1.2	1.5	0	1.8	626.5
9月14日	一	水煮玉米條	海苔飯	香滷豆腐 手工豆腐	紅娘炒蛋 蛋,紅蘿蔔	應青	紅棗地瓜湯 地瓜,紅棗	綜合滷味 白蘿蔔,米血,海帶結,凍豆腐	4.7	2.2	1.2	0.2	0	1.8	617
9月15日	二	客家炒板條 板條,肉絲,高麗菜,香菇	糙米飯	銀芽肉絲 肉絲,黃豆芽	開陽蒲瓜 蒲瓜,木耳,蝦米	應青	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋	水果拼盤 水果2種	4	1.7	1.9	1.5	0	2	635
9月16日	三	銅鑼燒+鮮乳	炸醬拌麵+翅小腿+青菜豆腐湯 白油麵,洋蔥,干丁,三丁,甜麵醬,豆瓣醬+翅小腿*2+小白菜,豆腐,大骨					水果+小饅頭	4	2.2	0.6	0.7	0.8	1.8	679
9月17日	四	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜,香菇,蝦米	五穀飯	茄汁雞丁 骨髓,洋芋,蕃茄	小魚炒豆干 豆干,肉絲,小魚干	應青	肉骨蔬菜湯 肉骨茶包,高麗菜,金針菇	水果拼盤 水果2種	3.8	2.3	1.4	1.5	0	1.8	644.5
9月18日	五	麵線糊 蚵麵線,筍絲,木耳,肉絲	小米飯	金牌肉燥 絞肉,碎干丁,洋蔥	冬瓜鮑菇 去皮冬瓜,鮑菇,紅蘿蔔	應青	黃瓜大骨湯 黃瓜,枸杞,大骨	水果拼盤 水果2種	3.5	2	1.9	1.5	0	1.8	613.5
9月21日	一	菜包+豆漿	紅藜飯	南瓜豆腐煲 豆腐,南瓜,青花菜	洋蔥炒蛋 蛋,洋蔥	應青	鳳梨山粉圓 鳳梨罐頭,山粉圓	廣東粥 絞肉,蛋,高麗菜,三丁	4.7	3	1.3	0.2	0	1.8	679.5
9月22日	二	乾拌水餃*5	糙米飯	白玉燒肉 肉丁,白蘿蔔,紅蘿蔔	鮮蔬粉絲 冬粉,高麗菜,絞肉,木耳	應青	玉米蛋花湯 玉米粒,蛋	水果拼盤 水果2種	3.8	2.5	1.2	1.5	0	1.8	654.5
9月23日	三	奶油餐包+鮮乳	日式炒烏龍+香滷雞排+味噌海芽湯 烏龍麵,紅蘿蔔,木耳,小白菜+生鮮雞排+味噌,海帶芽,洋蔥					水果+燒賣*2	3.9	2.4	0.7	0.7	0.8	1.8	689.5
9月24日	四	炒米苔目 米苔目,高麗菜,肉絲,紅蘿蔔	麥片飯	海結燒雞 骨髓丁,海帶結	培根洋芋 馬鈴薯,培根,洋蔥	應青	蘿蔔肉絲湯 白蘿蔔,肉絲	水果拼盤 水果2種	4.2	1.8	1.6	1.5	0	2	649
9月25日	五	中秋節休假													0
9月28日	一	教師節休假													0
9月29日	二	餛飩湯 餛飩*3,小白菜,紫菜	糙米飯	玉米肉末 玉米粒,絞肉,紅蘿蔔	和風豆包 豆包,黃豆芽,木耳	應青	紅燒蘿蔔湯 白蘿蔔,蕃茄,鮑菇,大骨	水果拼盤 水果2種	3.4	2.5	1.7	1.5	0	1.8	639
9月30日	三	葡萄吐司+鮮乳	上海菜飯+樹子蒸魚+薑絲冬瓜湯 青江菜,肉絲,紅蘿蔔,香菇+樹子,生鮮魚片+冬瓜,大骨					水果+小芝麻包	4	1.7	0.8	0.7	0.8	2	655.5

※依合約規範：生鮮豬肉、雞肉使用CAS或履歷證明之產品 ※本菜單部份菜色含有過敏原(甲殼類/海鮮及其製品/蛋類/堅果類/芝麻/麩質之穀物/花生/大豆/奶類/芒果)・不適合對其過敏體質者食用