

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆腐	蔬菜類	油類	熱量	
8/30	五	香Q白飯	醬燒豆包 豆包-燒	咖哩雙色 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	干片小炒 干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽	6.8	2.4	2.1	3.1	848
9/2	一	糙米飯	滷油豆腐 大三角油腐-滷	花瓜豆薯 豆薯Q花瓜T麵筋-煮	田園玉米 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	白菜腐皮絲 大白菜Q紅蘿蔔履歷腐皮絲-煮	芹香三絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷	佛手湯 佛手瓜Q鮮菇Q	6.7	2.3	2.2	3.2	841
9/3	二	小米飯	糖醋豆腸 豆腸甜椒Q-煮	干丁素肉燥 干丁素絞肉-煮	韓式拌雜菜 冬粉海帶芽Q黃豆芽Q紅蘿蔔履歷-炒	雪白油菜 油菜履歷雪白菇Q-炒	蔬菜排 蔬菜排-煎	有機蔬菜	味噌湯 豆腐	7	2.3	2.1	3	850
9/4	三	麥片飯	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q鮮菇Q-煮	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	沙茶滷味 豆干素肚-滷	玉筍小瓜 小黃瓜Q玉米筍Q紅蘿蔔履歷-炒	炒牛蒡 牛蒡Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	季節青菜	黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	6.7	2.4	2	3.1	839
9/5	四	香Q白飯	豆皮蔬菜捲 蔬菜捲-炸	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	油燻筍茸 筍T-煮	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜Q鮮菇Q	6.8	2.3	2	3	834
9/6	五	燕麥飯	芝麻黑豆干 黑豆干-燒	三杯雙併 紫米糕甜不辣-煮	木耳芽菜 豆芽菜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	枸杞什菇 香菇Q金針菇Q鮑魚菇Q-煮	醬燒紫茄 茄子Q-煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.4	2.4	3.1	856
9/9	一	胚芽米飯	銀蘿燒蘭花干 蘭花干蘿蔔履歷紅蘿蔔履歷-燒	芹炒干絲 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	酥炸甘藷條 甘藷條履歷-炸	四喜豆包丁 豆包丁毛豆履歷筍筍紅蘿蔔履歷-煮	翠綠青花 青花菜S木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷	日式蔬菜湯 高麗菜Q鮮菇Q	6.8	2.4	2.3	3.1	853
9/10	二	五穀米飯	五香豆干x2 五香豆干-煮	金黃炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-炒	炒時瓜 黃瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	蕃茄腐竹 蕃茄Q腐竹-煮	香菇素肉燥 香菇Q素絞肉-煮	有機蔬菜	海帶湯 海帶結	6.6	2.3	2.2	3.2	834
9/11	三	香Q白飯	甜醬油腐 油豆腐蘿蔔Q-煮	海苔燒 海苔燒-煎	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	碎脯干丁 碎脯T干丁-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.7	2.3	2.3	3	834
9/12	四	小米飯	鐵板豆腐 豆腐紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	塔香海龍 海龍-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	什蔬敏豆 敏豆履歷玉米筍Q紅蘿蔔履歷-炒	素雞腿 素雞腿-煎	有機蔬菜	金針湯 金針素肉絲木耳Q	6.9	2.3	2.4	3.1	855
9/13	五	糙米飯	醬燒豆腸 豆腸-燒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	薑炒木耳 木耳Q-炒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q甜椒Q芹菜Q-煮	滷白干結 白干結木耳Q紅蘿蔔履歷-滷	有機蔬菜	筍香羹湯 木耳Q筍T素雞S紅蘿蔔履歷	7	2.4	2.3	3	863
9/16	一	麥片飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	大頭菜皮絲 結頭菜Q皮絲-煮	泡菜年糕 大白菜Q年糕-煮	針菇炒豆干 干片金針菇Q紅蘿蔔履歷-炒	炒空心菜 空心菜履歷-炒	產銷履歷	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.4	2.4	3.1	849
9/17	二	中秋節快樂												
9/18	三	胚芽米飯	素昌旺 豆腐麵筋酸漿T-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	鮮繪蒲瓜 蒲瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	鍋燒雙味 海帶結蘭花干紅蘿蔔履歷-滷	黑椒黃豆芽 黃豆芽Q木耳Q干絲紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	紅豆烤奶 紅豆履歷奶粉	6.8	2.3	2.2	3.3	852
9/19	四	燕麥飯	醬燒黑干 黑豆干-燒	茄汁燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-燉	塔香寬粉 寬冬粉-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q-炒	芹香什錦 芹菜Q腐皮絲筍筍-炒	有機蔬菜	時瓜湯 青木瓜Q鮮菇Q	6.9	2.4	2.3	3.1	860
9/20	五	香Q白飯	四喜烤麩 烤麩毛豆履歷筍筍紅蘿蔔履歷-煮	芝麻雙薯 芋頭Q地瓜履歷-燒	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q-煮	素茶鵝片 茶鵝片-煎	炒三絲 木耳Q素肉絲紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	6.9	2.4	2.2	3.2	862
9/23	一	胚芽米飯	沙茶五香豆干x2 五香豆干-煮	栗子白菜 大白菜Q紅蘿蔔履歷腐皮絲栗子-煮	腰果玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷腰果-煮	彩椒青花 青花菜S甜椒Q-煮	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	產銷履歷	刺瓜湯 黃瓜Q素香菇頭	6.8	2.4	2.3	3	849
9/24	二	小米飯	塔香油腐 三角油腐-煮	油菜腐竹 油菜履歷腐竹-煮	蔬菜海絲 海帶絲芹菜Q紅蘿蔔履歷-炒	椰漿咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	素瓜仔肉 素絞肉碎瓜T-煮	有機蔬菜	大頭菜湯 結頭菜Q紅蘿蔔履歷	7	2.4	2.4	3	865
9/25	三	五穀米飯	牛蒡排 牛蒡排-燒	小瓜素雞 小黃瓜Q素雞紅蘿蔔履歷-炒	脆炒豆薯 豆薯Q-煮	香滷麵筋 油泡雪蓮子-煮	紅燒茄子 茄子Q-煮	季節青菜	銀耳甜湯 白木耳	6.9	2.3	2.2	3.1	850
9/26	四	糙米飯	塔香豆腸 豆腸-煮	青椒炒干片 青椒Q干片-炒	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	糖醋蓮藕 蓮藕Q-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.3	2.2	3.2	841
9/27	五	香Q白飯	五柳豆包 豆包芹菜Q紅蘿蔔履歷木耳Q金針菇Q-煮	蔬菜粉絲 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔履歷-煮	福菜筍絲 福菜T筍T-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q豆腐-炒	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	有機蔬菜	和風海芽湯 海帶芽	6.9	2.4	2.3	3.1	860
9/30	一	藜麥飯	三杯什錦 豆薯Q皮絲-煮	家常豆干 豆干木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-燒	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	麻香菇菇 香菇Q金針菇Q鮑魚菇Q-煮	產銷履歷	蘿蔔玉米湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷蘿蔔Q	6.8	2.3	2.4	3	844
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。 營養師 劉容均、黃筱瑄														
★三章IQ豆奶日：9/30（一）。														
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣														