

日期	星期	主食	主菜	副菜				蔬菜	湯品	附餐	豆類	魚類	肉類	蛋類	熱量
8/30	五	白米飯	糖醋豆腸 燒：豆腐、芝麻	金沙豆腐 燒：豆腐、南瓜Q	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	紅燒苦瓜 燒：苦瓜Q、豆豉	美人腿豆皮 炒：茭白筍Q、豆皮、香菇Q	有機蔬菜	元氣蔬菜湯 高麗菜Q、番茄Q、香菇Q		62	22	28	5	
9/2	一	十穀飯	梅汁油腐 燒：油豆腐、梅子	白醬白菜 炒：大白菜Q、玉米S、鴻喜菇Q	韓式拌黃芽 炒：黃豆芽Q、紅蘿蔔Q	砂鍋紫茄 燒：茄子Q、九層塔	客家筍筍 炒：筍筍	履歷蔬菜	鮮菇大瓜湯 大瓜Q、香菇Q		62	22	28	3	
9/3	二	白米飯	醬拌素雞片 炒：素雞片、小瓜Q、香菜	絲瓜滑蛋 炒：絲瓜Q、木耳Q、蛋Q、紅蘿蔔	茄汁天婦羅 炒：素甜條、西芹Q	樹子青椒 炒：青椒Q、紅蘿蔔Q、樹子	甜蒸南瓜 蒸：南瓜Q	有機蔬菜	鮮筍湯 筍Q、鴻喜菇		62	22	28	3	
9/4	三	素香炒麵	紅燒嫩豆腐 燒：豆腐	紅絲豆薯 炒：豆薯Q、紅蘿蔔Q	彩蔬四季豆 炒：四季豆Q、彩椒Q	三杯杏鮑菇 炒：杏鮑菇Q、九層塔	櫛瓜炒豆皮 炒：豆皮、櫛瓜Q	季節蔬菜	桂圓銀耳 銀耳、薏仁、桂圓、枸杞		62	22	28	5	
9/5	四	糙米飯	炸醬干丁 滷：豆干丁、乾香菇	紅燒洋芋 燒：洋芋Q、紅蘿蔔Q	脆炒花椰菜 炒：花椰菜S、木耳Q	花生麵筋 燒：麵筋、水煮花生	西芹皮絲蛋 炒：皮絲、西洋芹Q、蛋Q	有機蔬菜	薑絲昆布湯 海帶絲、薑絲		62	22	28	3	
9/6	五	玉米飯	茄汁豆包 燒：豆皮、芝麻	乾燒麵腸 燒：麵腸、薑絲	玉筍鴻喜菇 炒：玉筍筍Q、鴻喜菇Q	脆炒海茸 炒：海茸、金針菇Q	雪菜年糕 燒：雪裡紅、年糕	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、味噌		62	22	28	3	
9/9	一	麥片飯	京醬素肚 炒：素肚、紅蘿蔔Q	麻婆豆腐 燒：豆腐、毛豆S	芽菜炒蛋 炒：豆芽菜Q、木耳Q、芹菜Q、蛋Q	芝麻秋葵 炒：秋葵Q、白芝麻	香菇彩椒 炒：彩椒Q、香菇Q	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、洋芋Q		62	22	28	4	
9/10	二	紅藜飯	洋芋燉油腐 燒：油豆腐、洋芋Q	瓜仔肉燥 滷：碎瓜、碎干丁	敏豆鮮菇 炒：敏豆T、紅蘿蔔Q、香菇Q	芋香白菜 燒：白菜Q、芋頭Q、木耳Q	醬燒紫米糕 燒：紫米糕	有機蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐、味噌		62	22	28	3	
9/11	三	香菇素燥飯	腰果燒豆皮 炒：豆包、小瓜Q、腰果片	牛蒡絲 燒：牛蒡、芝麻	蒲瓜木須 燒：蒲瓜Q、木耳Q	杏菇燒麵輪 滷：杏鮑菇Q、麵輪	椒鹽地瓜條 炸：地瓜條Q	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆		62	22	28	4	
9/12	四	燕麥飯	干拌青椒 炒：豆干片、青椒	玉米彩丁 炒：玉米Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q	什錦麻辣燙 滷：高麗菜Q、金針菇Q、角螺	薑絲海根 燒：海帶根、薑絲	紅燒香筍 燒：筍Q、木耳Q	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄Q、高麗菜Q、西芹Q		62	22	28	3	
9/13	五	白米飯	蜜燒豆腸 燒：豆腐、杏鮑菇Q	小瓜菇菇 炒：小瓜Q、鴻喜菇Q	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	小豆沙包 蒸：30g豆沙包	涼拌海帶絲 炒：海帶絲、彩椒Q	有機蔬菜	香菇豆腐羹 豆腐、香菇Q、金針菇Q		62	22	28	4	
9/16	一	小米飯	蔬菜豆皮捲 蒸：蔬菜豆皮捲	金粒干丁 炒：豆干丁、玉米Q、毛豆S	清炒筍片 炒：筍Q、木耳Q	黑胡椒洋芋 燒：洋芋Q、紅蘿蔔Q	鮮菇雪裡紅 炒：雪裡紅、杏鮑菇Q	履歷蔬菜	和風豆薯湯 豆薯Q、豆皮		62	22	28	3	
9/17(二) 中秋節快樂！															
9/18	三	洋菇白醬麵	塔香炒素雞 炒：素雞片、九層塔	枸杞絲瓜 燒：絲瓜Q、枸杞	甜玉米煮 煮：紅白蘿蔔Q、玉米Q	冬瓜麵筋 滷：冬瓜Q、麵筋	番茄蛋豆腐 炒：番茄Q、蛋Q、豆腐	有機蔬菜	地瓜甜湯 地瓜T		62	22	28	6	
9/19	四	五穀飯	照燒甜醬豆腐 燒：豆腐、芝麻	紅絲蒸蛋 蒸：蛋Q、紅蘿蔔Q、青蔥	蠔油蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕S	鮮炒扁蒲 炒：扁蒲Q、香菇Q	脆炒雙耳 炒：木耳Q、乾白木耳	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 冬粉、榨菜		62	22	28	4	
9/20	五	白米飯	糖醋豆包 燒：豆包、毛豆S	砂鍋白菜滷 滷：白菜Q、金針菇Q、乾香菇	白果淮山 燒：山藥Q、白果	豆酥敏豆 炒：敏豆T、紅蘿蔔Q	芝麻南瓜餅 炸：南瓜Q、黑白芝麻	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐、高麗菜Q、木耳Q		62	22	28	3	
9/23	一	紫米飯	爆炒三杯麵腸 炒：麵腸、九層塔	豆腐丸子 炸：豆腐、香菇Q、香菜	彩繪干丁 炒：豆干丁、玉米Q、紅蘿蔔Q	油悶苦瓜 煮：苦瓜Q	大根燒 燒：白蘿蔔Q	履歷蔬菜	薏米冬瓜湯 冬瓜Q、小薏仁、薑絲		62	22	28	4	
9/24	二	白米飯	五味嫩油腐 燒：油豆腐、香菜	豆炒美白菇 炒：四季豆、美白菇	番茄燴白花 炒：白花椰S、番茄Q	芝香海芽 炒：海帶芽、芝麻	麻辣筍乾 滷：筍乾	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 高麗菜Q、香菇Q		62	22	28	4	
9/25	三	五目拌飯	紅燒板豆腐 燒：板豆腐	杏菇燒洋芋 燒：洋芋Q、紅蘿蔔Q、杏鮑菇Q	雲耳炒美人腿 炒：茭白筍Q、木耳Q、銀耳、蛋Q	西芹蒟蒻 炒：西芹Q、蒟蒻	黃金蜜地瓜 燒：地瓜Q、黑芝麻	季節蔬菜	芋頭西谷米 芋頭、西谷米		62	22	28	3	
9/26	四	雙色地瓜飯	蘑菇醬燒黑干 燒：黑豆干	韓式雜菜 炒：冬粉、小黃瓜Q、香菇Q、紅蘿蔔Q	玉米布丁酥 炸：玉米餅S	薑炒地瓜葉 炒：地瓜葉Q、薑絲	大瓜封 燒：大黃瓜Q、豆腐、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋Q、玉米Q、西芹Q		62	22	28	4	
9/27	五	黑芝麻飯	BBQ醬烤花干 烤：蘭花干	蠔油萵苣 炒：萵苣T、香菇Q	竹筍三絲炒蛋 炒：筍Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	椰漿南瓜 燒：南瓜Q、毛豆S	蒲瓜豆簽 燒：蒲瓜Q、豆簽雞	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥Q、薏仁、洋芋Q		62	22	28	3	
9/30	五	十穀飯	茄汁豆腐 燒：豆腐、番茄Q	椒香彩丁 炒：玉米S、洋芋Q、紅蘿蔔Q、黑胡椒粉	豆豉彩椒 炒：彩椒Q、豆豉	牛蒡蔬菜餅 炸：牛蒡Q、高麗菜Q、芝麻	脆炒菜圍 炒：碎圍、香菇Q	履歷蔬菜	榨菜鮮菇湯 榨菜、鮑魚菇Q	豆奶	62	22	28	2	

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品，(Q)表示生產追溯QR code，(T)表示產銷履歷

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶：9/30(一)

營養師：沈凱瑋、張韻瑩、梁蘊萱、曾芳瑩