

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆類	蔬菜	油脂	熱量
8/30	五	白米飯	BBQ醬烤肉片 炒：肉片S.洋蔥Q	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	有機蔬菜 元氣蔬菜湯 高麗菜Q.番茄Q.香菇Q		6	2	2	2	85
9/2	一	十穀飯	梅子雞丁 炒：雞丁S.洋蔥Q.梅子	海結燒油腐 滷：油豆腐.海帶結	奶香白菜 炒：大白菜Q.玉米S.紅蘿蔔Q.鴻喜菇Q.奶粉	履歷蔬菜 大瓜肉片湯 大瓜Q.肉片S.紅蘿蔔Q		6	2	2	2	83
9/3	二	白米飯	花生焗腳丁 燒：肉丁S.豬腳丁S.筍乾.水煮花生	茄汁天婦羅 炒：甜不辣Q.西芹Q	絲瓜滑蛋 炒：絲瓜Q.木耳Q.蛋Q.紅蘿蔔	有機蔬菜 鮮筍雞湯 筍Q.雞丁S		6	2	2	2	83
9/4	三	台式炒麵	塔香鹹酥雞 炸：雞丁S.九層塔	蒸餃X2 蒸：水餃S	彩蔬長豆 炒：長豆Q.彩椒Q.豆包絲	季節蔬菜 桂圓銀耳 銀耳.薏仁.桂圓.枸杞		6	2	2	2	85
9/5	四	糙米飯	豆豉魚丁 燒：白旗丁Q.豆腐.紅蘿蔔Q	番茄肉醬 燒：絞肉S.番茄Q.馬鈴薯Q	脆炒花椰菜 炒：花椰菜S.茼蒿	有機蔬菜 薑絲昆布湯 海帶絲.肉絲S.薑絲		6	2	2	2	83
9/6	五	玉米飯	日式親子丼 煮：雞柳T.洋蔥Q.蛋Q.紅蘿蔔Q.柴魚片	炸醬干丁肉燥 滷：豆干丁.絞肉S	開陽鮮瓜 燒：大黃瓜Q.木耳Q.蝦米	有機蔬菜 日式豆腐湯 豆腐.味噌.柴魚片		6	2	2	2	83
9/9	一	麥片飯	京醬肉柳 炒：肉柳S.洋蔥Q.青蔥	麻婆豆腐 燒：豆腐.絞肉S.毛豆T	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q.木耳Q.韭菜Q.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 玉米海帶湯 玉米S.海帶芽.排骨S		6	2	2	2	84
9/10	二	紅藜飯	馬鈴薯燉雞 燒：雞丁S.馬鈴薯Q.洋蔥Q	瓜仔肉 滷：白蘿蔔Q.絞肉S.碎瓜	蒜香敏豆 炒：敏豆T.紅蘿蔔Q.蒜頭	有機蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐.味噌		6	2	2	2	83
9/11	三	香蔥肉燥飯	鐵路滷排骨 滷：豬排S	鮮炒蒲瓜 燒：蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	醬燒筍茸 炒：筍茸.絞肉S.蒜	季節蔬菜 綠豆湯 綠豆		6	2	2	2	84
9/12	四	燕麥飯	金黃魚排 炸：魚排Q	起司玉米蛋 炒：玉米S.蛋Q.起司絲.洋蔥Q.三色S	什錦滷味燙 滷：油腐.茼蒿.海帶結.杏鮑菇Q	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄Q.蛋Q		6	2	2	2	83
9/13	五	白米飯	蜜烤翅小腿X2 烤：翅小腿S.芝麻	莎莎醬甜條 炒：甜不辣Q.洋蔥Q.番茄Q	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q.紅蘿蔔Q.蛋Q	有機蔬菜 香菇豆腐羹 豆腐.香菇Q.肉絲S.紅蘿蔔Q		6	2	2	2	84
9/16	一	小米飯	香酥雞排 炸：雞排S	杏仁小魚豆干 炒：豆干片.蔥.小魚干.杏仁	鮮炒筍片 燒：筍Q.肉片S.木耳Q.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 和風雞湯 豆薯Q.雞丁S		6	2	2	2	83
9/17(二) 中秋節快樂！												
9/18	三	洋菇白醬麵	橙汁肋排 燒：肋排S.彩椒Q.柳橙汁	雞塊X2 炸：雞塊S	黃瓜燴肉片 炒：大黃瓜Q.肉片S.紅蘿蔔Q.海帶芽	有機蔬菜 地瓜甜湯 地瓜T		6	2	2	2	86
9/19	四	五穀飯	粉嫩雞翅 燒：雞翅S	紅絲蒸蛋 蒸：蛋Q.紅蘿蔔Q.青蔥	鮮菇白玉 燒：香菇Q.白蘿蔔Q	有機蔬菜 榨菜三絲湯 榨菜.肉絲S.脆筍絲.木耳Q.海帶絲		6	2	2	2	84
9/20	五	白米飯	酸甜魚丁 燒：白旗丁Q.彩椒Q.洋蔥Q	芝香敏豆 炒：敏豆T.芝麻	砂鍋白菜滷 滷：白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.豆皮	有機蔬菜 蔬菜豆腐湯 豆腐.高麗菜Q.木耳Q		6	2	2	2	83
9/23	一	紫米飯	爆炒三杯雞 炒：雞丁S.蒜頭.九層塔	毛豆甜蔥炒蛋 炒：蛋Q.洋蔥Q.毛豆T.紅蘿蔔Q	豆皮高麗 炒：豆皮.高麗菜Q.枸杞	履歷蔬菜 薏米冬瓜湯 冬瓜Q.小薏仁.肉片S.薑絲		6	2	2	2	84
9/24	二	白米飯	金瓜燒肉 燒：肉丁S.南瓜Q.毛豆T	海帶油腐 燒：油豆腐.海帶片.蒜頭.香菜	番茄燴白花 炒：白花椰S.番茄Q	有機蔬菜 蔬菜蛋花湯 高麗菜Q.蛋Q.香菇Q		6	2	2	2	84
9/25	三	番茄蛋炒飯	蔥燒雞排 燒：雞排S.青蔥	鹽酥地瓜條 炸：地瓜條Q	雙耳佛手瓜 炒：佛手瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.銀耳	季節蔬菜 芋頭西米露 芋頭.西谷米.奶粉		6	2	2	2	83
9/26	四	雙色地瓜飯	虱目魚塊X3 炸：虱目魚塊Q	白菜燴肉片 煮：大白菜Q.肉片S.薑末	韓式雜菜 炒：冬粉.紅蘿蔔Q.香菇Q.小黃瓜Q	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯Q.玉米Q.西芹Q		6	2	2	2	84
9/27	五	黑芝麻飯	椰香燒雞 燒：雞丁S.馬鈴薯Q.洋蔥Q.紅蘿蔔Q	竹筍三絲 炒：肉絲S.筍.木耳Q	薑炒海根 炒：海帶根.紅蘿蔔Q.芝麻	有機蔬菜 山藥排骨湯 山藥Q.薏仁.洋芋Q.排骨S		6	2	2	2	83
9/30	一	十穀飯	茄汁豆腐 燒：豆腐.番茄Q.青蔥	鐵板洋蔥炒肉柳 炒：肉柳S.洋蔥Q.青椒Q	椒香彩丁 炒：玉米S.毛豆T.紅蘿蔔Q.黑胡椒粒	履歷蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲S	豆奶	6	2	2	2	82

★ 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：沈凱瑄、張韻瑩、梁蘊萱、曾芳瑩