

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚蛋	蔬菜類	油脂類	熱量
9/1	一	白飯	蒙古烤肉 炒:肉片S,洋蔥Q,綠豆芽Q	腰果干丁 炒:豆干,毛豆Q,腰果	桑耳黃瓜 炒:大黃瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	履歷蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,金針菇Q,肉絲S		6	2	2	2	8
9/2	二	麥片飯	醬燒魚丁 煮:旗魚丁Q,豆腐,甜椒Q	紅絲炒蛋 炒:紅蘿蔔Q,蛋Q,洋蔥Q	肉燥淋高麗 煮:高麗菜Q,絞肉S	有機蔬菜	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔Q,丸子Q,芹Q		6	2	2	2	8
9/3	三	香蔥蛋炒飯	炸鹹酥雞 炸:雞肉T	西魯肉 燒:大白菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S,蝦米,乾香菇	蒜泥蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	季節蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆,小薏仁		6	2	2	2	8
9/4	四	芝麻飯	日式燉肉 燉:肉丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q	敏豆肉絲 炒:敏豆Q,肉絲S,甜椒Q	肉末冬粉 炒:冬粉,高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,絞肉S	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐,小魚干,味噌,海帶芽		6	2	2	2	8
9/5	五	紫米飯	塔香雞丁 燒:雞丁S,麵腸,九層塔	海帶干絲 炒:白干絲,海帶絲,紅蘿蔔Q	冬瓜麵筋 煮:冬瓜Q,麵筋泡,水煮花生	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米Q,蛋Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
9/8	一	小米飯	黑胡椒肉片 炒:肉片S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	麻婆豆腐 炒:豆腐,絞肉S	芋香白菜 炒:大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,芋頭Q	履歷蔬菜	黃芽肉絲湯 黃豆芽Q,肉絲Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
9/9	二	白飯	椰香咖哩魚 煮:鮭魚丁Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q	筍炒肉片 炒:筍,肉片S,紅蘿蔔Q	銀羅滷豆干 滷:白蘿蔔Q,豆干	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋Q		6	2	2	2	8
9/10	三	白醬蕈菇義麵	香草雞腿排 滷:雞排S	黃金薯條 炸:地瓜薯條Q	蒜香花椰菜 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓,粉條,冬瓜糖		6	2	2	2	8
9/11	四	胚芽飯	糖醋排骨 燒:肉丁S,排骨丁S,洋蔥Q	珍珠洋芋 炒:玉米Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	椒鹽甜不辣 炒:甜不辣Q,芹Q	有機蔬菜	蔬菜肉片湯 高麗菜Q,香菇Q,肉片S		6	2	2	2	8
9/12	五	五穀飯	三杯雞 炒:雞丁S,米血糕S,九層塔,海帶結	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q,洋蔥Q	清炒甜薯 炒:涼薯Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q,玉米Q,洋蔥Q		6	2	2	2	8
9/15	一	白飯	蔥油手絲雞 炒:雞肉T	客家小炒 炒:豆干片,芹Q,肉絲S	鐵板豆芽 炒:綠豆芽Q,韭菜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜Q,肉片S		6	2	2	2	8
9/16	二	糙米飯	百香果肉丁 燒:肉丁S,洋蔥Q,甜椒Q	冬瓜肉燥 炒:冬瓜Q,絞肉S	芝香敏豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q,芝麻	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲,木耳Q,紅蘿蔔Q,豆腐,肉絲S		6	2	2	2	8
9/17	三	古早味肉燥飯	紅燒雞翅 滷:雞翅S	三色燴海鮮卷 燴:海鮮卷S,三色S,蛋Q	鮮肉絲瓜 炒:絲瓜Q,肉片S,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	芋香西米露 芋頭Q,西谷米,奶粉		6	2	2	2	8
9/18	四	紅藜飯	砂鍋魚丁 煮:鬼頭刀魚丁Q,大白菜Q,紅蘿蔔Q,豆皮	甜玉米炒蛋 炒:玉米Q,洋蔥Q,蛋Q	清炒高麗 炒:高麗菜Q,木耳Q	有機蔬菜	海結肉絲湯 海帶結,肉絲S		6	2	2	2	8
9/19	五	麥片飯	花雕雞 煮:雞丁S,杏鮑菇Q,枸杞	關東煮 煮:白蘿蔔Q,油豆腐,黑輪Q,葫蘆捲	椒香洋芋絲 炒:洋芋Q,肉絲S,紅蘿蔔Q,黑胡椒	有機蔬菜	味噌湯 高麗菜Q,蛋Q,味噌		6	2	2	2	8
9/22	一	玉米飯	筍干炆肉 滷:肉丁S,豬腳丁Q,筍干	香芹拌干絲 炒:白干絲,芹Q,紅蘿蔔Q	開陽佛手瓜 炒:佛手瓜Q,木耳Q,蝦米	履歷蔬菜	香菇豆腐羹 豆腐,肉絲S,香菇Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
9/23	二	白飯	洋芋嫩雞 燉:雞丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q	薑絲海茸 炒:海茸,絞肉S	鮮菇白菜 炒:大白菜Q,菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔Q,肉片S,蒜仁		6	2	2	2	8
9/24	三	日式炒烏龍	秘醬豬排 燒:豬排S	炸雞塊X2 炸:雞塊S	肉絲黃芽 炒:黃豆芽Q,肉絲S,木耳Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆T		6	2	2	2	8
9/25	四	燕麥飯	香滷雞腿 滷:雞腿S	香蔥菜脯蛋 炒:蛋Q,碎脯,青蔥	什錦大瓜 炒:大黃瓜Q,紅蘿蔔Q,菇Q	有機蔬菜	海帶豆腐湯 海帶結,豆腐		6	2	2	2	8
9/26	五	地瓜飯	虱目魚排 炸:虱目魚排Q	洋蔥肉柳 炒:肉柳S,洋蔥Q,甜椒Q	田園三色 炒:玉米Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q,雞肉T	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 冬粉,肉絲S,榨菜絲	豆奶	6	2	2	2	8
9/29	一	9/29(一) 教師節補假一天											
9/30	二	白飯	沙茶肉片 炒:肉片S,洋蔥Q,彩椒Q	瓜仔干丁 滷:豆干丁,碎瓜,絞肉S	寧波年糕煮 煮:大白菜Q,香菇Q,年糕,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	肉絲蔬菜湯 高麗菜Q,金針菇Q,肉絲S		6	2	2	2	8

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

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:9/26(五)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩、梁蘊萱

會稽