



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
9/1	三	什錦炒麵	砂鍋魚 煮：魚丁S,豆腐,白菜Q	什錦關東煮 燒：紅白蘿蔔Q,玉米Q	敏豆炒肉絲 炒：敏豆Q,豬肉絲S	履歷蔬菜 黃瓜鮮菇湯 黃瓜,菇類	6.2	2.8	2.2	2.8	853
9/2	四	地瓜飯	豬腳焗肉 燒：竹筍Q,豬腳丁S,豬肉S	彩椒燒雞 燒：洋蔥Q,雞丁S,彩椒Q	蒲瓜丸子 燒：蒲瓜Q,珍珠丸S	有機蔬菜 竹筍肉片湯 竹筍,豬肉片S	6.2	2.8	2.2	2.7	851
9/3	五	白飯	杏菇花雕雞 燒：杏鮑菇Q,雞丁S	香蔥菜脯蛋 炒：蛋Q,菜脯,青蔥	海結油腐 燒：海帶結,油豆腐	有機蔬菜 鮮菇蔬菜湯 時蔬,菇類	6.2	2.9	2.2	2.8	856
9/6	一	白飯	香酥椒麻魚丁 炸：魚丁S	蔥爆干片 炒：豆干片,青蔥	親子雞肉柳 燒：洋蔥Q,雞肉柳S	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔	6.2	2.8	2.2	2.8	856
9/7	二	海苔香鬆飯	蜜汁烤雞腿 烤：雞腿S	番茄滑蛋 炒：番茄Q,蛋Q	香菇高麗 炒：高麗菜Q,香菇Q	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌,豆腐	6.2	2.8	2.2	2.7	854
9/8	三	火腿蛋炒飯	日式照燒豬排 燒：豬排S	椒鹽地瓜條 炸：地瓜條Q	蕈菇筍片 炒：竹筍Q,菇類Q	季節蔬菜 紫菜小魚湯 紫菜,小魚乾	6.2	2.9	2.2	2.8	854
9/9	四	白飯	塔香三杯雞 燒：雞丁S,米血丁S,九層塔	涼拌素雞片 炒：素雞片	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q,紅蘿蔔,韭菜Q	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜,豬肉片S	6.2	2.8	2.2	2.8	856
9/10	五	白飯	黑胡椒燒肉 燒：豬肉S,洋蔥Q	金耳絲瓜滑蛋 燒：絲瓜Q,蛋Q,金耳菇Q	海帶炒干絲 炒：海帶絲,豆干絲	有機蔬菜 鮑菇竹筍湯 鮑菇,竹筍	6.2	2.8	2.2	2.8	854
9/11	六	白飯	胡椒雞腿排 烤：雞腿排S	玉米肉燥 燒：玉米Q,絞肉S	白菜滷 燒：白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	履歷蔬菜 冬瓜薏米湯 冬瓜,小薏仁,肉片S	6.2	2.8	2.2	2.8	854
9/13	一	小米飯	沙茶魚丁 燒：洋蔥Q,魚丁S	玉米起司蛋 炒：玉米Q,蛋Q,起司	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 紅麵線湯 紅麵線,木耳,肉絲S	6.2	2.8	2.2	2.7	854
9/14	二	白飯	咖哩雞 燒：雞丁S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	紅燒獅子頭 燒：白菜Q,獅子頭S	蒜香青花椰 炒：青花椰S,蒜頭	有機蔬菜 海帶肉絲湯 海帶,豬肉絲S	6.2	2.8	2.2	2.8	854
9/15	三	起司焗烤麵	胖老爹炸雞腿 炸：雞腿S	桂冠奶黃包 蒸：奶黃包S	敏豆甜條 炒：敏豆Q,甜不辣條S	季節蔬菜 蘿蔔雞湯 蘿蔔,雞丁S	6.2	2.8	2.2	2.7	854
9/16	四	白飯	糖醋排骨 燒：排骨S,洋蔥Q	雞塊X3 炸：雞塊S	水晶粉絲 炒：粉絲,芹菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,玉米	6.2	2.8	2.2	2.7	851
9/17	五	白飯	蜜汁翅小腿X2 燒：翅小腿S	什錦麻辣燙 燒：高麗菜Q,菇類Q,豆皮	小瓜炒肉片 炒：小瓜Q,豬肉片S	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄,蛋Q	6.2	2.9	2.2	2.7	855
9/18~9/21中秋節連續假期											
9/22	三	主廚蛋炒飯	鐵板里肌肉排 燒：豬排S	奶油玉米餅 煎：玉米餅S	腰果蜜汁黑干 燒：黑豆干,腰果	季節蔬菜 金針肉絲湯 金針,豬肉絲S	6.2	2.8	2.2	2.8	856
9/23	四	十穀飯	泰式雞腿排 炸：雞腿排S	肉末燒豆腐 燒：豆腐,絞肉S	竹筍三絲 炒：竹筍Q,木耳Q,金耳菇Q	有機蔬菜 海芽味噌湯 海帶芽,味噌,豆腐	6.2	2.8	2.2	2.8	853
9/24	五	白飯	蔥爆豬柳 炒：豬肉柳S,洋蔥Q,青蔥	紅絲蒸蛋 蒸：紅蘿蔔Q,蛋Q	蒜香蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕,蒜蓉醬	有機蔬菜 豆薯雞湯 豆薯,雞丁S	6.2	2.8	2.2	2.8	851
9/27	一	白飯	香酥魚排 炸：魚排S	百頁燒肉 燒：百頁,豬肉S	開陽刺瓜 燒：刺瓜Q,蝦米	履歷蔬菜 酸辣湯 竹筍,紅蘿蔔,木耳,豆腐	6.2	2.8	2.2	2.7	854
9/28	二	白飯	薑母鴨 燒：鴨肉丁S,高麗菜Q,豆皮	沙茶肉片 炒：洋蔥Q,豬肉片S	彩椒杏鮑菇 燒：豆薯Q,彩椒Q,杏鮑菇Q	有機蔬菜 蔬菜蛋花湯 時蔬,蛋	6.2	2.8	2.2	2.8	854
9/29	三	蘑菇青醬麵	粉嫩雞排 滷：雞排S	小鮮肉包 蒸：肉包S	番茄白花椰 炒：番茄Q,白花椰S	季節蔬菜 玉米排骨湯 玉米,排骨S	6.2	2.8	2.2	2.7	854
9/30	四	紅藜飯	筍乾燒腱肉 燒：筍乾Q,豬肉S	五味嫩油腐 燒：油豆腐,五味醬	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q,蛋Q	有機蔬菜 榨菜冬粉湯 榨菜,豬肉絲S,冬粉	6.2	2.8	2.2	2.7	851

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code / 營養師：暨湘云