



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
8/29	五	白飯	打拋豬柳 炒:豬柳S,番茄Q,洋蔥Q,九層塔	芹香甜條 炒:甜不辣Q,芹Q	蒜香扁蒲 炒:扁蒲Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 刈薯雞湯 豆薯Q,菇Q,雞丁S		6	2	2	2	8
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	蒜耳黃瓜 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: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	蒜泥蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	西魯肉 燒:大白菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S,蝦米,乾香菇	季節蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜,肉片S		6	2	2	2	8
9/4	四	白飯	蜜汁里肌排 燒:豬排S	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		6	2	2	2	8
9/5	五	紫米飯	塔香雞丁 燒:雞丁S,雞腸,九層塔	黃金炸餃+玉米餅 炸:水餃Sx2,玉米餅x1	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	脆皮豬排 炸:豬排S	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	日式蒲燒鯛 蒸:蒲燒鯛Q,豆芽菜Q	焗烤椰香咖哩 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q,起司	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	BBQ烤雞腿 烤:雞腿S	香Q芋泥包 蒸:芋泥包S	蒜香花椰菜 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 羅宋湯 番茄Q,洋蔥Q,芹Q,肉片S		6	2	2	2	8
9/11	四	白飯	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	炸甜不辣 炸: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	塔香三杯雞 炒:雞丁S,九層塔	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	卡啦脆雞 炸:雞排S	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	豆奶	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	炸蝦捲+薯條 炸:蝦捲Sx1,地瓜條Q	鮮肉絲瓜 炒:絲瓜Q,肉片S,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q,肉片S		6	2	2	2	8
9/18	四	紅藜飯	砂鍋魚丁 煮:魚丁Q,大白菜Q,紅蘿蔔Q,豆皮	牽絲起司蒸蛋 炒:玉米Q,蛋Q,起司	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	白飯	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	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	筍干焗肉 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	咖哩粉絲煲 炒:冬粉,絞肉S,高麗菜Q,洋蔥Q	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 炸:雞塊Sx2	肉絲黃芽 炒:黃豆芽Q,肉絲S,木耳Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,小薏仁,肉片S		6	2	2	2	8
9/25	四	燕麥飯	香滷翅小腿X3 滷:翅小腿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	白飯	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		6	2	2	2	8
9/29	一	9/27-9/29 教師節連假，本日不供餐！										
9/30	二	白飯	照燒豬排 燒:豬排	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:9/15(一)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩、梁蘊萱

永豐