

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	章Q	章Q
9/2	四	糙米飯	咕咾肉 肉丁Q.炒	洋蔥雞絲 洋蔥Q.雞肉C.炒	番茄炒蛋 番茄Q.雞蛋Q.炒	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜Q.薑絲.煮	5.4	2.5	2	2.4	724	0	
9/3	五	白飯	椒鹽魚丁 魚丁C.炸	滷蛋乾末 雞蛋Q.豆干末.魯	蝦醬青菜 蝦米.青菜Q.炒	有機蔬菜	大瓜大骨湯 大黃瓜Q.大骨Q.煮	5.4	2.5	2	2.4	724	0	
9/6	一	小米飯	照燒豬排 豬排C.煮	蛋酥高麗 雞蛋Q.高麗菜Q.炒	干丁小魚 豆乾丁.小魚乾.炒	產銷履歷	海芽薑絲湯 海帶芽.薑絲.煮	5.3	2.5	2	2.3	712	0	
9/7	二	義大利麵 蔬食日	大薯餅 薯餅.炸	和風小火鍋 胡蘿蔔Q.白蘿蔔Q.油豆腐.煮	番茄玉米 番茄Q.玉米粒Q.炒	有機蔬菜	金針菇蔬菜湯 金針菇Q.蔬菜Q.煮	5.5	2.5	2	2.3	726	0	
9/9	四	白飯	蜜汁雞腿 雞腿C.煮	蒸蛋 雞蛋Q.蒸	佛跳牆 大白菜Q.芋頭Q.胡蘿蔔Q.煮	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔Q.大骨Q.煮	5.3	2.4	2	2.5	714	0	
9/10	五	麥片飯	咖哩魚 魚丁.煮	燒賣地瓜 燒賣C.地瓜Q.蒸	燴什錦 蔬菜Q.胡蘿蔔Q.肉絲Q.燴	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q.胡蘿蔔Q.馬鈴薯Q.雞蛋Q.煮	5.2	2.4	2	2.4	702	0	
9/11	六	白飯	生薑肉片 肉片C.薑片.炒	筍片油丁絞肉 筍片Q.油豆腐.絞肉Q.炒	開陽青菜 蝦米.蔬菜Q.炒	有機蔬菜	銀芽三絲湯 豆芽.木耳.胡蘿蔔.煮	5.3	2.4	2	2.5	714	0	
9/13	一	白飯	醬燒雞丁 雞丁C.燒	玉米三色 玉米粒Q.胡蘿蔔Q.馬鈴薯Q.炒	茶碗蒸 雞蛋Q.蒸	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇Q.蔬菜Q.煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0	
9/14	二	香鬆飯	紅燒鮮魚 魚C.紅燒	芝麻燒肉片 芝麻.洋蔥Q.肉片Q.燒	大白獅子頭 大白菜Q.獅子頭C.煮	有機蔬菜	檸檬山粉圓 檸檬.山粉圓.煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0	
9/16	四	紫米飯	黑胡椒里肌 里肌排C.煮	蔥燒豆腐 豆腐.絞肉Q.炒	柴魚關東煮 柴魚片.白蘿蔔Q.胡蘿蔔Q.煮	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q.薏仁.煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0	
9/17	五	白飯	鹹酥雞 雞丁C.九層塔.炸	打拋豬 絞肉Q.番茄Q.九層塔.炒	鮮瓜燴肉絲 大黃瓜Q.肉絲Q.燴	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌.豆腐.煮	5.4	2.4	2	2.3	712	0	
9/20	一	月圓人團圓~中秋節快樂!												
9/21	二													
9/23	四	閩南鹹飯	蔥燒魚丁 洋蔥Q.魚丁Q.煮	腐皮蛋 雞蛋Q.魯	雪菜肉末 油菜Q.絞肉Q.炒	有機蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆.芋圓.煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0	
9/24	五	地瓜飯	古早味扣肉 肉丁C.煮	杏鮑菇大瓜 杏鮑菇Q.大黃瓜Q.炒	客家小炒 豆干片.肉絲Q.炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q.雞蛋Q.煮	5.4	2.4	2	2.3	712	0	
9/27	一	白飯	檸檬雞翅 雞翅C.檸檬.烤	蒸蛋 雞蛋Q.蒸	芋香青菜 芋頭Q.青菜Q.炒	產銷履歷	巧達濃湯 玉米粒Q.雞蛋Q.馬鈴薯Q.胡蘿蔔Q.煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0	
9/28	二	糙米飯	香酥魚排 魚排.炸	麻婆豆腐 豆腐.絞肉Q.炒	韓式肉片 高麗菜Q.肉片Q.炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋Q.煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0	
9/30	四	糙米飯	吮指燒雞 雞丁.煮	蜜汁花枝丸 花枝丸C.煮	傳香滷味 高麗菜Q.胡蘿蔔Q.豆皮.豆腐.魯	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜Q.白蘿蔔Q.煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0	

\*本菜單中含有過敏原物質(例:海鮮類.雞蛋.乳製品.堅果類等),請注意食用

營養師 李景惠

\*每週二提供水果一份