

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	附餐	全穀類 (份)	豆魚 肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油類 (份)	熱量	章Q 塊數
8/30	二	白飯	香菇冬瓜 香菇, 冬瓜, 蒸	芝麻麵腸 芝麻, 麵腸, 炒	素炒三絲 大白菜, 紅k絲, 木耳絲, 青菜絲, 炒	有機蔬菜	4.3	2.4	2	2.5	644	0
9/1	四	地瓜飯	煎餃 素食餃子, 煎	紅燒豆腐 豆腐, 紅燒	香菇玉米 香菇, 玉米, 燴	有機蔬菜	4.3	2.4	2	2.4	639	0
9/2	五	白飯	蠔油素雞 素雞, 炒	咖哩洋芋 咖哩, 馬鈴薯, 煮	香菇青菜 香菇, 蔬菜, 炒	有機蔬菜	4.3	2.5	2	2.3	642	0
9/5	一	紫米飯	炸黃金香菇 香菇, 炸	涼拌素雞 素雞者後涼拌	金針菇燴時蔬 金針菇, 青菜, 炒	產銷履歷	4.3	2.5	2	2.4	647	0
9/6	二	白飯	醋溜黑豆干 黑豆干, 醋溜	芋頭大白 芋頭丁, 大白菜, 炒	燴三鮮 素花枝, 素豬肝, 香菇, 燴	有機蔬菜	4.3	2.4	2	2.5	644	0
9/8	四	白飯	薯餅 薯餅, 炸	香菜木耳絲 香菜, 木耳絲, 煮	紅仁高麗 高麗菜, 胡蘿蔔, 炒	有機蔬菜	4.3	2.4	2	2.4	639	0
9/9	五	中秋節連假										
9/12	一	白飯	香菇青菜 香菇, 青菜, 炒	枸杞馬鈴薯 枸杞, 馬鈴薯, 煮	炒香菇菜脯 香菇, 菜脯, 炒	產銷履歷	4.4	2.4	2	2.4	646	0
9/13	二	糙米飯	醬燒小瓜 小瓜, 炒	魯三角豆腐 三角豆腐, 魯	紅仁豆芽菜 紅仁, 豆芽菜, 炒	有機蔬菜	4.3	2.4	2	2.5	644	0
9/15	四	黑芝麻飯	香菇素菜 香菇, 素菜, 拌	蠔油素雞 素雞, 魯	什錦木耳 紅蘿蔔, 木耳, 炒	有機蔬菜	4.3	2.4	2	2.3	635	0
9/16	五	白飯	魯海帶串 海帶串, 魯	清炒高麗菜 高麗菜, 炒	花生豆泡 花生, 豆泡, 煮	有機蔬菜	4.3	2.4	2	2.4	639	0
9/19	一	麥片飯	養生烤麩 烤麩, 炒	香菇敏豆 香菇, 敏豆, 炒	薑絲炒南瓜 南瓜, 薑, 炒	產銷履歷	4.4	2.4	2	2.4	646	0
9/20	二	白飯	麻婆豆腐 豆腐, 紅蘿蔔, 炒	白醬洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 炒	香菇青菜 香菇, 青菜, 炒	有機蔬菜	4.3	2.4	2	2.5	644	0
9/22	四	小米飯	田園三色 三色豆, 玉米, 炒	滷豆干 豆干, 魯	木耳雙絲 蔬菜, 木耳, 炒	有機蔬菜	4.3	2.4	2	2.3	635	0
9/23	五	白飯	煎餃 素食餃子, 煎	紅燒百頁 百頁, 燒	蕃茄玉米 蕃茄, 玉米, 燴	有機蔬菜	4.3	2.4	2	2.4	639	0
9/26	一	白飯	蠔油素雞 素雞, 炒	咖哩洋芋 咖哩, 馬鈴薯, 煮	香菇青菜 香菇, 蔬菜, 炒	產銷履歷	4.3	2.4	2	2.4	639	0
9/27	二	紫米飯	炸黃金香菇 香菇, 炸	涼拌素雞 素雞者後涼拌	金菇青菜 青菜, 炒	有機蔬菜	4.2	2.4	2	2.4	632	0
9/29	四	糙米飯	醬燒小瓜 小瓜, 炒	素瓜仔肉 素瓜仔肉, 炒	清炒豆芽菜 豆芽菜, 炒	有機蔬菜	4.4	2.4	2	2.5	651	0
9/30	五	白飯	可樂餅 可樂餅, 炸	紅燒海帶結 海帶結, 燒	蕃茄豆腐 蕃茄, 豆腐, 燴	有機蔬菜	4.3	2.4	2	2.4	639	0

\*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李景惠