



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	鹹湯	附餐	雞蛋	肉類	魚類	蔬菜	油脂	熱量
08 / 31	一	白飯	三杯米血雞 炒：九層塔,雞丁S,米血糕	芋香四寶 炒：芋頭,Q玉米Q,紅蘿蔔Q,毛豆	客家小炒 炒：豆干,豬肉絲S	產銷履歷蔬菜 金菇蛋花湯 金耳菇,紅蘿蔔,蛋		6.5	2.9	2.4	2.7		854
09 / 01	二	燕麥飯	糖醋排骨 燒：洋蔥Q,排骨S	海芽炒蛋 炒：海帶芽,蛋Q,毛豆	冬瓜肉末 燒：冬瓜Q,絞肉S	有機蔬菜 小魚豆腐湯 小魚干,豆腐,味噌		6.5	2.9	2.5	2.6		852
2 / 三	三	夏威夷炒飯	炭燒雞排 燒：雞排S	椒鹽雙薯 炸：薯條,地瓜條,胡椒鹽	脆炒高麗 炒：蒜,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 咕嚕咕嚕厚奶茶 紅綠豆,粉圓,紅茶,奶粉	水果	6.6	2.8	2.3	2.7		851
3 / 四	四	白飯	燒烤雞翅 烤：雞翅S	泰式打拋豬 燒：洋蔥Q,絞肉S,九層塔,香菜	韭菜黑輪丁 炒：韭菜,黑輪丁	有機蔬菜 和風鮮菇湯 玉米,菇類,海帶結		6.5	2.9	2.2	2.8		854
4 / 五	五	十穀米飯	蒙古烤肉片 炒：洋蔥Q,豆芽Q,肉片S	鴿蛋燒油腐 燒：鴿蛋,油豆腐	鮮菇蒲瓜 燒：蒲瓜Q,菇類Q	有機蔬菜 羅宋湯 番茄,菇類,肉片		6.6	2.8	2.4	2.7		854
7 / 一	一	紅藜飯	美式烤雞腿 烤：雞腿S	玉米肉末 炒：玉米Q,絞肉S	塔香海茸 炒：九層塔,海茸	產銷履歷蔬菜 沙茶清羹湯 紅白蘿蔔,肉羹		6.5	2.8	2.4	2.8		851
8 / 二	二	白飯	茄汁魚 燒：番茄Q,魚丁S	肉燥豆腐 燒：豆腐,絞肉S	彩蔬黃芽 炒：彩椒Q,黃豆芽Q	有機蔬菜 肉骨茶湯 山藥,肉片,肉骨茶包		6.5	2.9	2.5	2.6		852
9 / 三	三	台式炒麵	橙汁豬排 燒：豬排S,柳橙汁	海苔章魚燒X2 燒：海苔粉,章魚燒	鮮菇花椰 炒：菇類Q,花椰菜S	季節蔬菜 綜合燒仙草 花豆,仙草	水果	6.6	2.8	2.4	2.7		854
10 / 四	四	糙米飯	紅醬咖哩佐雞排 煮：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,雞排S	蒜泥肉片 炒：小瓜Q,豬肉片S	香蔥紅絲蛋 炒：紅蘿蔔Q,蔥,蛋Q	有機蔬菜 珍菇肉片湯 時蔬,秀珍菇,豬肉片		6.6	2.8	2.5	2.7		856
11 / 五	五	白飯	泡菜燒肉片 炒：泡菜,高麗菜Q,豬肉片S	水晶粉絲 煮：時蔬,冬粉	絲瓜滑豆皮 燒：絲瓜Q,豆皮	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯,玉米,芹		6.5	2.9	2.5	2.7		857
14 / 一	一	白飯	椒鹽魚球 炸：魚丁S	甜醬關東煮 煮：蘿蔔Q,油豆腐,玉米S,魚卵捲	肉末長豆 炒：絞肉Q,長豆Q	產銷履歷蔬菜 鮮菇蔬菜湯 菇類,時蔬		6.5	2.9	2.3	2.8		856
15 / 二	二	薏仁飯	黑胡椒肉排 燒：豬排S	五更豆腐旺 燒：豆腐,豆腸,木耳,肉片S	蛋酥扁蒲 炒：扁蒲Q,蛋Q	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米,蛋		6.5	2.8	2.6	2.8		856
16 / 三	三	黃金炒飯	香茅翅小腿X2 燒：翅小腿S	雪花麻糬燒 炸：麻糬燒	金菇三絲 炒：筍Q,紅蘿蔔Q,金耳菇Q,木耳	季節蔬菜 芋頭西谷米 芋頭,西谷米	水果	6.6	2.8	2.3	2.8		856
17 / 四	四	蕎麥飯	黃豆燉豬肉 燉：黃豆,豬肉S,花生	西芹拌雞柳 炒：西芹Q,洋蔥Q,雞肉柳S	木須黃瓜 煮：大瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳	有機蔬菜 昆布燉湯 昆布,雞丁		6.5	2.9	2.5	2.7		857
18 / 五	五	白飯	腰果燒雞 燒：洋蔥Q,雞丁S,腰果	洋蔥炒蛋 炒：洋蔥Q,蛋Q	孜然茄子 燒：茄子Q,孜然粉	有機蔬菜 什錦豆腐湯 金耳菇,紅蘿蔔,豆腐		6.5	2.8	2.6	2.7		852
21 / 一	一	小米飯	烤肉醬燒肉片 燒：洋蔥Q,豬肉片S	麻辣燙 燒：高麗菜Q,金耳菇Q,豆皮,百頁	韭香銀芽 炒：豆芽菜Q,韭菜	產銷履歷蔬菜 味噌蔬菜湯 味噌,時蔬		6.5	2.9	2.4	2.7		854
22 / 二	二	白飯	蜂蜜醬燒雞腿 燒：雞腿S	和風炒肉片 炒：洋蔥Q,豬肉片S	芝麻敏豆 炒：敏豆,甜不辣,白芝麻	有機蔬菜 酸辣湯 筍,紅蘿蔔,木耳,豆腐		6.5	2.8	2.6	2.8		856
23 / 三	三	焗烤義式麵	起司豬排 炸：起司豬排	珍珠雞肉丸 燒：玉米S,雞肉丸	脆炒青花椰 炒：蒜,青花椰S	季節蔬菜 紅豆烤奶 紅豆,粉圓,紅茶,奶粉	水果	6.7	2.7	2.3	2.8		855
24 / 四	四	紫米飯	泰式椒麻雞 燒：雞腿排S	蔥爆干片 炒：蔥,豆干,豬肉絲S	砂鍋白菜滷 煮：白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳	有機蔬菜 薏米肉片湯 冬瓜,小薏仁,豬肉片		6.6	2.8	2.4	2.7		854
25 / 五	五	胚芽飯	蔥燒豬排 燒：青蔥,豬排S	金沙雞柳 炒：雞柳條Q,鹹蛋,甜椒Q,豆薯Q	海帶三絲 炒：海帶絲,芹菜,紅蘿蔔	有機蔬菜 鮮筍雞丁湯 竹筍,雞丁		6.5	2.8	2.6	2.7		852
26 / 六	六	白飯	宮保雞丁 炒：花生,雞丁S	番茄炒蛋 炒：番茄Q,蛋Q	杏菇魚丸片 燒：杏鮑菇Q,芹,魚丸	有機蔬菜 南瓜肉片湯 南瓜,豬肉片		6.5	2.9	2.2	2.8		854
28 / 一	一	地瓜飯	沙茶魚塊 燒：時蔬Q,紅蘿蔔Q,魚丁S	海結燒油腐 燒：海帶結,油豆腐	蘿蔔筑前煮 煮：蘿蔔Q,玉米筍,甜豆	產銷履歷蔬菜 紅麵線湯 木耳,肉絲,麵線		6.6	2.8	2.5	2.7		856
29 / 二	二	白飯	義式嫩豬排 燒：豬排,義式香料S	白醬洋芋 煮：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,青豆	竹筍炒肉絲 炒：竹筍Q,豬肉絲S	有機蔬菜 海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐		6.5	2.8	2.4	2.8		851
30 / 三	三	香蔥蛋炒飯	鹹酥雞 炸：雞丁S,九層塔	蒜蓉醬燒蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕	壽喜鮮蔬 炒：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,金耳菇Q,豆皮	季節蔬菜 綠豆粉條 綠豆,粉條	水果	6.6	2.9	2.4	2.6		857

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code *日期前方有★代表當天要申請三章一Q* *菜單中豆製品及玉米皆用非基改食材,敬請安心食用*

營養師：林翰廷(005800字號),暨湘云(009296字號) 每週三提供水果

