

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	章Q	請款
8/31	一	白飯	紅燒雞丁Q <small>雞丁, 紅燒</small>	玉米番茄肉燥Q <small>玉米粒, 番茄, 絞肉, 炒</small>	雞塊*2 <small>雞塊, 炸</small>	產銷履歷 冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜, 薑絲, 煮</small>			6.3	2.5	2	2.4	787	0
9/1	二	糙米飯	生薑肉片Q <small>肉片, 薑片, 煮</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 絞肉, 炒</small>	燴三鮮Q <small>蔬菜, 胡蘿蔔, 豬肉, 燴</small>	有機蔬菜 雙色蘿蔔湯 <small>紅白蘿蔔, 煮</small>			6.3	2.5	2	2.4	787	0
9/2	三	培根炒飯	醬燒里肌Q <small>里肌排, 煮</small>	杏鮑菇青白花C <small>杏鮑菇, 青白花, 炒</small>	滷蛋肉末 <small>絞肉, 滷蛋, 煮</small>	季節蔬菜 芋香西米露 <small>芋頭, 西谷米, 煮</small>	水果		6.3	2.5	2	2.4	787	0
9/3	四	白飯	五香雞排 <small>雞排, 煮</small>	紅仁炒蛋Q <small>胡蘿蔔, 雞蛋, 炒</small>	彩椒豆薯Q <small>豆薯, 彩椒, 炒</small>	有機蔬菜 竹筍湯 <small>竹筍, 煮</small>			6.4	2.5	2	2.5	798	0
9/4	五	紫米飯	蔥爆魚丁Q <small>魚丁, 洋蔥, 炒</small>	大白獅子頭 <small>大白菜, 獅子頭, 蒸</small>	蝦香肉絲青菜Q <small>蝦米, 肉絲, 青菜, 炒</small>	有機蔬菜 羅宋湯 <small>番茄, 高麗菜, 煮</small>			6.5	2.5	2	2.4	801	0
9/7	一	小米飯	叉燒肉Q <small>肉條, 煮</small>	什錦蘿蔔Q <small>紅白蘿蔔, 豬肉, 煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 煮</small>	產銷履歷 味噌海芽湯 <small>味噌, 海帶芽, 煮</small>			6.5	2.4	2	2.3	789	0
9/8	二	白飯	五香雞腿 <small>雞腿, 魯</small>	田園三色Q <small>玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 煮</small>	肉絲洋芋Q <small>肉絲, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 煮</small>	有機蔬菜 榨菜薑絲湯 <small>榨菜, 薑絲, 煮</small>			6.3	2.4	2	2.4	779	0
9/9	三	炸醬麵	蜜汁排骨Q <small>排骨, 煮</small>	冬瓜燜肉Q <small>冬瓜, 絞肉, 燜</small>	包子+乾丁絞肉 <small>包子, 蒸+豆乾丁, 絞肉, 炒</small>	季節蔬菜 綠豆湯 <small>綠豆, 煮</small>	水果		6.3	2.4	2	2.5	784	0
9/10	四	薏仁飯	古早味扣肉Q <small>肉丁, 煮</small>	日式蒸蛋Q <small>雞蛋, 蒸</small>	香菇青菜 <small>香菇, 青菜, 炒</small>	有機蔬菜 海結薑絲湯 <small>海帶結, 薑絲, 煮</small>			6.4	2.5	2	2.4	794	0
9/11	五	白飯	黑胡椒雞柳Q <small>雞柳, 炒</small>	開陽大瓜Q <small>蝦米, 大瓜, 炒</small>	乾丁絞肉 <small>豆乾丁, 絞肉, 炒</small>	有機蔬菜 蔬菜雪花湯 <small>蔬菜, 雞蛋, 煮</small>			6.4	2.5	2	2.5	798	0
9/14	一	白飯	糖醋肉片Q <small>肉片, 炒</small>	玉米毛豆雞丁Q <small>玉米粒, 毛豆, 雞丁, 炒</small>	洋蔥豆包 <small>洋蔥, 豆包, 炒</small>	產銷履歷 鮭魚羹湯 <small>鮭魚羹, 煮</small>			6.3	2.5	2	2.3	782	0
9/15	二	地瓜飯	鐵路大排Q <small>大排, 煮</small>	蘿蔔雞丁Q <small>白蘿蔔, 雞丁, 煮</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐, 炒</small>	有機蔬菜 三絲蔬菜湯 <small>蔬菜, 胡蘿蔔, 木耳, 煮</small>			6.5	2.5	2	2.3	796	0
9/16	三	什錦炒飯	雞腿排Q <small>雞腿排, 煮</small>	開陽青菜Q <small>蝦米, 青菜, 炒</small>	酥脆薯條 <small>薯條, 炸</small>	季節蔬菜 黑糖粉圓湯 <small>粉圓, 煮</small>	水果		6.3	2.5	2	2.4	787	0
9/17	四	麥片飯	麥當勞雞腿 <small>雞腿, 炸</small>	茶碗蒸Q <small>雞蛋, 蒸</small>	芋香大白Q <small>芋頭, 大白菜, 煮</small>	有機蔬菜 日式菇菇湯 <small>蔬菜, 金針菇, 煮</small>			6.3	2.4	2	2.5	784	0
9/18	五	白飯	五香扣肉Q <small>肉丁, 煮</small>	翡翠燒賣 <small>燒賣, 蒸</small>	蛋酥高麗Q <small>雞蛋, 高麗菜, 炒</small>	有機蔬菜 冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜, 薏仁, 煮</small>			6.2	2.4	2	2.4	772	0
9/21	一	糙米飯	蜜汁雞翅Q <small>雞翅, 煮</small>	珍珠丸蒸南瓜 <small>珍珠丸, 南瓜, 蒸</small>	竹筍肉絲Q <small>竹筍, 肉絲, 炒</small>	產銷履歷 玉米濃湯 <small>玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 雞蛋, 煮</small>			6.3	2.4	2	2.4	779	0
9/22	二	白飯	醋溜肉片Q <small>肉片, 炒</small>	乾丁絞肉 <small>豆乾丁, 絞肉, 炒</small>	燴三鮮Q <small>蔬菜, 胡蘿蔔, 肉絲, 燴</small>	有機蔬菜 番茄蛋花湯 <small>番茄, 雞蛋, 煮</small>			6.5	2.4	2	2.4	793	0
9/23	三	義大利麵	宮保雞丁C <small>雞丁, 炒</small>	番茄肉醬+肉包 <small>玉米粒, 絞肉, 番茄, 炒+肉包, 蒸</small>	肉絲青菜Q <small>肉絲, 青菜, 炒</small>	季節蔬菜 香菇雞湯 <small>香菇, 雞丁, 煮</small>	水果		6.4	2.4	2	2.5	791	0
9/24	四	白飯	醬燒大排Q <small>大排, 煮</small>	芹香甜條 <small>芹菜, 甜不辣, 炒</small>	雪菜絞肉Q <small>雪菜, 絞肉, 炒</small>	有機蔬菜 蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔, 大骨, 煮</small>			6.3	2.4	2	2.3	775	0
9/25	五	紫米飯	麻婆豆腐魚丁Q <small>豆腐, 魚丁, 炒</small>	雞塊*2 <small>雞塊, 炸</small>	咖哩洋芋Q <small>馬鈴薯, 胡蘿蔔, 炒</small>	有機蔬菜 大瓜肉絲湯 <small>大黃瓜, 肉絲, 煮</small>			6.4	2.4	2	2.3	782	0
9/26	六	白飯	紅燒豬腩 <small>豬肉, 煮</small>	香菇高麗Q <small>香菇, 高麗菜, 炒</small>	蒸蛋Q <small>雞蛋, 蒸</small>	有機蔬菜 巧達濃湯 <small>玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 雞蛋, 煮</small>			6.3	2.4	2	2.4	779	0
9/28	一	白飯	塔香雞丁Q <small>雞丁, 九層塔, 炒</small>	大溪豆乾 <small>豆干, 炒</small>	肉絲青菜Q <small>肉絲, 青菜, 炒</small>	產銷履歷 薑絲海芽湯 <small>薑絲, 海帶芽, 煮</small>			6.3	2.4	2	2.4	779	0
9/29	二	黑芝麻飯	洋蔥燒肉絲Q <small>洋蔥, 肉絲, 炒</small>	番茄蛋Q <small>番茄, 雞蛋, 炒</small>	麥脆雞堡 <small>雞堡, 炸</small>	有機蔬菜 大頭菜湯 <small>大頭菜, 煮</small>			6.5	2.4	2	2.4	793	0
9/30	三	白醬義大利麵	叉燒肉Q <small>肉條, 煮</small>	金針銀芽Q <small>金針菇, 豆芽菜, 炒</small>	肉圓 <small>肉圓, 蒸</small>	季節蔬菜 冬瓜當歸湯 <small>冬瓜, 當歸, 煮</small>	水果		6.4	2.4	2	2.5	791	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