



美味午餐 113.8-9月午餐菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
8/30	五	香Q白飯	咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	干片肉絲 干片肉絲S木耳Q-炒	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.8	2.5	2	2.5	756
9/2	一	糙米飯	豆薯燒雞 雞丁S豆薯Q花瓜T-煮	什錦白菜 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-煮	田園玉米 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷	黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	5.8	2.4	2	2.5	749
3	二	小米飯	打拋肉片 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	雞米花 雞米花S-炸	韓式拌雜菜 冬粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐小魚干	5.7	2.4	2	2.7	751
4	三	麥片飯	麻香雞丁 雞丁S高麗菜Q鮮菇Q-煮	沙茶滷味 豆干素肚-滷	小瓜肉絲 小黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	結頭菜湯 結頭菜Q排骨S	5.6	2.5	2	2.5	742
5	四	蔬食日 香鬆飯	醬燒油腐 油豆腐木耳Q紅蘿蔔履歷-燒	薑味海根 海帶根-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	有機蔬菜	冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁S	5.6	2.5	2	2.6	747
6	五	燕麥飯	糖醋魚 魚丁Q洋蔥Q甜椒Q-燒	韭香芽菜 豆芽菜Q紅蘿蔔履歷韭菜Q-炒	三杯雙拼 米血S黑輪Q-煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.7	2.4	2	2.6	746
9	一	炒 飯	銀蘿燒肉 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-燒	芹香干絲 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔履歷肉絲S-炒	酥炸甘藷條 甘藷條履歷-炸	產銷履歷	日式蔬菜湯 高麗菜Q鮮菇Q	5.7	2.5	2	2.7	758
10	二	五穀米飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q鮮菇Q-煮	金黃炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-炒	木耳時瓜 黃瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	5.6	2.4	2	2.5	735
11	三	香Q白飯	黑胡椒排骨 排骨S-滷	甜醬油腐 油豆腐蘿蔔Q-煮	培根高麗 高麗菜Q培根S紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	田園南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	5.5	2.5	2	2.5	735
12	四	小米飯	酥炸魚排 魚排Q-炸	塔香海龍 海龍-煮	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針T肉絲S木耳Q	5.7	2.4	2	2.6	746
13	五	糙米飯	蒜味雞腿 雞腿S-滷	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	筍香羹湯 木耳Q雞蛋Q筍T肉羹S紅蘿蔔履歷	5.6	2.5	2	2.6	747
16	一	麥片飯	砂鍋魚丁 魚丁Q大白菜Q-燒	麥香雞 雞胸堡S-炸	針菇炒豆干 干片金針菇Q洋蔥Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	綠豆湯 綠豆	5.5	2.4	2	2.7	737
17	二	中秋節快樂										
18	三	胚芽米飯	醬燒雞丁 雞丁S洋蔥Q-燒	蒜滷海結 海帶結小貢丸S紅蘿蔔履歷-滷	鮮燴蒲瓜 蒲瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	季節青菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.6	2.5	2	2.6	747
19	四	燕麥飯	義式燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-燉	蛋香高麗 高麗菜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	蜜燒黑干 黑豆干-燒	有機蔬菜	時瓜雞丁湯 青木瓜Q雞丁S	5.6	2.4	2	2.6	739
20	五	香Q白飯	卡啦雞 雞排S-炸	古早味肉燥 碎瓜T絞肉S-煮	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷玉米粒Q香菇Q-煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	5.5	2.5	2	2.6	740
23	一	胚芽米飯	薑汁肉片 肉片S洋蔥Q-燒	白菜肉羹 大白菜Q肉羹S紅蘿蔔履歷-煮	玉米肉末 玉米粒Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	產銷履歷	刺瓜湯 黃瓜Q雞丁S	5.7	2.4	2	2.5	742
24	二	小米飯	紅燒魚 魚丁Q-燒	塔香油腐肉末 油豆腐絞肉S-煮	蔬菜海絲 海帶絲芹菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	大頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	5.7	2.5	2	2.6	754
25	三	五穀米飯	BBQ排骨 排骨S-滷	小瓜肉片 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷肉片S-炒	海山醬黑輪 黑輪Q-煮	季節青菜	時蔬菇菇湯 高麗菜Q鮮菇Q肉絲S	5.6	2.5	2	2.5	742
26	四	義大利麵	蠔香雞翅 雞翅S-滷	豆沙包 豆沙包S-蒸	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	5.5	2.4	2	2.6	732
27	五	香Q白飯	炸豬排 豬排S-炸	蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q豆腐-炒	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q絞肉S紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	和風海芽湯 海帶芽小魚干	5.7	2.5	2	2.7	758
30	一	藜麥飯	三杯雞 雞丁S豆薯Q-煮	干丁肉燥 干丁絞肉S-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-燒	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	5.7	2.5	2	2.5	749
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。 營養師 劉容均. 黃筱瑄												
★本廠一律使用國產豬肉. 雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：9/24(二)。												
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣												