

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			湯品	全穀雜糧 (份)	豆魚 肉蛋 (份)	蔬菜 (份)	坚果 油脂 (份)	熱量 (卡)
8/30	五	香Q白飯	奶香蘑菇肉片 CAS豬肉.Q洋蔥.洋菇(煮)	玉米絞肉 CAS非基改玉米.CAS豬肉(炒)	佛跳牆 Q大白菜.Q芋頭.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	有機蔬菜	風味海結湯 海帶結.CAS豬肉.Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
9/2	一	芝麻飯	三杯翅小腿*2 CAS翅小腿(燒)	一品豆腐 非基改豆腐.Q紅蘿蔔(煮)	客家筍片 筍(炒)	有機蔬菜	奶香西米露 西谷米.奶粉(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
9/3	二	主廚炒飯	醬燒大排 CAS豬肉(燒)	芋香包 CAS芋香包(蒸)	海結干丁 海帶結.非基改豆干(炒)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.CAS豬肉.Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/4	三	香Q白飯	紅燒魚條 Q魚(燒)	洋蔥肉絲 CAS豬肉.Q洋蔥(炒)	什錦高麗 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	季節蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.Q蛋.Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/5	蔬	香Q白飯	沙茶素雞 非基改素雞.沙茶(炒)	酥炸蘿蔔糕 蘿蔔糕(炸)	銀芽三絲 Q豆芽菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐.柴魚片.味噌(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/6	五	五穀飯	咖哩雞丁 CAS雞肉.Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔.Q洋蔥.咖哩(煮)	三色炒蛋 Q蛋.Q非基改玉米.履歷毛豆.Q紅蘿蔔(炒)	蒜香花椰 CAS花椰菜.蒜(炒)	有機蔬菜	大滷湯 Q大白菜.CAS豬肉.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
9/9	一	糙米飯	糖醋魚排 Q魚(燒)	家常豆腐 非基改豆腐.Q紅蘿蔔(煮)	雲耳高麗 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	有機蔬菜	酸辣湯 榨菜.非基改豆腐.CAS豬肉.Q紅蘿蔔.Q木耳.筍(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/10	二	茄汁肉醬麵	蜜汁烤腿排 CAS雞排(烤)	豆干+魚輪片 非基改豆干.Q魚輪(滷)	芝香敏豆 履歷敏豆.芝麻(炒)	有機蔬菜	仙草蜜 仙草.綠豆.花豆(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
9/11	三	香Q白飯	蘑菇豬排 CAS豬肉.洋菇(燒)	瓜仔滷肉 脆瓜.CAS豬肉(煮)	翠炒大白 Q大白菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	季節蔬菜	筍香雞丁湯 筍.CAS雞肉.Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/12	四	香Q白飯	回鍋肉片 CAS豬肉.Q高麗菜.Q紅蘿蔔(炒)	麥克雞塊*2 CAS雞塊*2(炸)	什錦黃瓜 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔.CAS豬肉.Q木耳(煮)	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q洋蔥.Q蛋.Q馬鈴薯(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
9/13	五	小米飯	塔香三杯雞 CAS雞肉.九層塔(炒)	紅絲炒蛋 Q紅蘿蔔.Q蛋(炒)	芝香大溪豆干 非基改大溪豆干.芝麻(炒)	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 Q時蔬.Q蛋.CAS豬肉(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
9/16	一	什穀飯	黃金酥炸魚 Q魚(炸)	黑胡椒豬柳 CAS豬肉.Q洋蔥(炒)	蔬菜冬粉 Q時蔬.Q紅蘿蔔.Q木耳.冬粉(炒)	有機蔬菜	日式豆腐湯 非基改豆腐.味噌.柴魚片(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
9/17	二	中秋節放假一天										
9/18	三	香Q白飯	糖醋雞丁 Q雞肉(燒)	府城滷肉 CAS豬肉.非基改豆干(滷)	關東煮 Q蘿蔔.非基改油豆腐(煮)	季節蔬菜	黃瓜排骨湯 CAS豬肉.Q大黃瓜(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/19	四	三色炒飯	蠔油雞翅 CAS雞翅(燒)	鮮肉包 CAS肉包(蒸)	開陽蒲瓜 Q蒲瓜.Q紅蘿蔔.Q木耳.蝦米(煮)	有機蔬菜	紅豆烤奶 履歷紅豆.奶粉(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
9/20	五	燕麥飯	筍香燒肉 CAS豬肉.筍(煮)	玉米炒蛋 CAS非基改玉米.Q蛋(炒)	水餃*2 CAS水餃*2(炸)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽.非基改豆腐.Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.5	2.4	2.1	702
9/23	一	薏仁飯	椒鹽翅小腿 CAS雞翅小腿(炒)	京醬肉絲 CAS豬肉.Q洋蔥(炒)	珍珠四彩 CAS非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q馬鈴薯.履歷毛豆仁(炒)	有機蔬菜	筍香肉片湯 筍.CAS豬肉.Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
9/24	二	什錦炒麵	脆皮雞排 CAS雞排(炸)	紅燒四方油腐 非基改油豆腐(燒)	沙茶海根 海帶根.Q紅蘿蔔.沙茶(炒)	有機蔬菜	巧達濃湯 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q洋蔥.Q蛋.Q馬鈴薯(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/25	三	香Q白飯	蒜香肉片 CAS豬肉.Q洋蔥.蒜泥(煮)	菜脯炒蛋 Q蛋.碎脯(炒)	豆皮甘藍 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.非基改豆皮(炒)	季節蔬菜	肉羹湯 Q大白菜.CAS肉羹.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/26	四	香Q白飯	麻油瓜仔雞丁 CAS雞肉.麻油瓜.筍(煮)	海鮮卷+米血糕 CAS海鮮卷.CAS米血糕(炒)	翠炒花椰 CAS花椰菜.Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q蛋.Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/27	五	紫米飯	咖哩肉片 CAS豬肉.Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔.Q洋蔥.咖哩(煮)	椒鹽百頁 非基改百頁(炒)	肉絲敏豆 CAS豬肉.履歷敏豆(炒)	有機蔬菜	芋香西谷米 Q芋頭.西谷米(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/30	一	全穀飯	紅燒雞丁 CAS雞肉(燒)	客家小炒 非基改豆干.CAS豬肉(炒)	翠炒豆芽 Q豆芽.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	有機蔬菜	魷魚羹湯 Q大白菜.CAS魷魚羹.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711