

日期	星期	主食	主菜	美味副菜			蔬菜	湯品	附餐	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8/31	一	白飯	鐵板油豆腐x1 燒:油豆腐	泡菜年糕 煮:白菜Q、泡菜、紅蘿蔔Q、年糕	醬爆豆干 炒:豆干片、芹Q	小瓜玉米筍 炒:小瓜Q、玉米筍Q	蜜汁地瓜 燒:地瓜T、芝麻	履歷蔬菜 海帶芽、金針菇Q		6	2	2	2	2	8	4	8				
9/1	二	玉米飯	糖醋素肚 燒:素肚、彩椒Q	黑椒洋芋 煮:馬鈴薯Q、毛豆Q	四季炒豆包 炒:敏豆Q、紅蘿蔔Q、豆包絲	雜菜冬粉 炒:冬粉、高麗菜Q、木耳Q	滷蘿蔔 滷:白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 豆腐、味噌		6	2	2	2	2	8	3	8				
9/2	三	雜糧飯	醬滷豆腐x1 滷:豆腐	芝麻甜不辣 炒:素甜條、芹Q、芝麻	脆炒豆芽 炒:豆芽菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	雪菜豆皮 炒:雪裡紅、角螺	甜烤南瓜 烤:南瓜Q	季節蔬菜 小蕃紅粉條、冬瓜糖		6	2	2	2	2	8	6	0				
9/3	四	白飯	大瓜封x1 蒸:大瓜Q、豆腐、玉米Q	眷村炸醬 燒:豆干丁、豆薯Q	鮮燒扁蒲 燒:扁蒲Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	酸菜麵腸 炒:麵腸片、酸菜	黑胡椒毛豆 炒:毛豆Q、腰果片	有機蔬菜 筍、菇		6	2	2	2	2	8	4	1				
9/4	五	糙米飯	三杯豆腸 炒:豆腸、九層塔	茄汁百頁 炒:番茄Q、百頁豆腐	薑絲海根 煮:海帶根、金針菇Q、紅蘿蔔Q	枸杞絲瓜 燒:絲瓜Q、木耳Q、枸杞	蠔油萵苣 炒:萵苣Q	有機蔬菜 大瓜Q、紅蘿蔔Q、菇	水果	6	2	2	2	2	8	3	4				
9/7	一	小米飯	滷黑豆干x1 燒:黑豆干	沙茶烤麩 炒:烤麩、彩椒Q	清炒甘藍 炒:高麗菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	蠔油杏鮑菇 燒:杏鮑菇Q	辣炒菜脯 炒:菜脯	履歷蔬菜 南瓜Q、玉米Q、菇Q		6	2	2	2	2	8	4	1				
9/8	二	白飯	炸豆腐丸子x1 炸:豆腐、三色豆Q	韓式茼蒿燒 煮:茼蒿、韓式泡菜、香菇Q	黑胡椒洋芋 炒:馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、玉米Q	皮絲青江菜 炒:青江菜Q、千張腐皮	蜜烤腰果 烤:腰果片、芝麻	有機蔬菜 番茄Q、杏鮑菇Q、芹Q		6	2	2	2	2	8	4	1				
9/9	三	糙米飯	海苔素排 燒:海苔素排	豆沙包x1 蒸:豆沙包S	炒花椰菜 炒:花椰菜Q、彩椒Q	佛瓜燒豆腐 燒:佛手瓜Q、香菇Q、豆腐	香草櫛瓜 烤:櫛瓜Q	季節蔬菜 綠豆		6	2	2	2	2	8	4	5				
9/10	四	地瓜飯	蜜汁腐竹 燒:腐竹、黑芝麻	香油豆干絲 炒:豆干絲、海帶絲、紅蘿蔔Q	白菜滷 燒:白菜Q、紅蘿蔔Q、菇	芋頭絲餅x1 炸:芋頭Q	和風秋葵 煮:秋葵Q	有機蔬菜 白蘿蔔Q、玉米Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	2	8	3	6				
9/11	五	白飯	五香蘭花干x1 炒:蘭花干	金湯凍豆腐 煮:白菜Q、酸菜、凍豆腐	脆炒竹筍 炒:筍Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	薑絲地瓜葉 炒:地瓜葉Q、薑	滷葫蘆捲 滷:葫蘆捲	有機蔬菜 乾金針菇	水果	6	2	2	2	2	8	3	4				
9/14	一	白飯	麻婆豆腐 燒:豆腐	紅仁條豆 炒:敏豆Q、紅蘿蔔Q、菇	塔香茄子 燒:茄子Q、九層塔	豆豉干丁 炒:豆干丁、豆薯Q、豆豉	醋溜雙耳 燒:乾銀耳、木耳Q	履歷蔬菜 冬瓜Q、菇、當歸		6	2	2	2	2	8	4	1				
9/15	二	胚芽飯	照燒豆腸 燒:豆腸、菇Q	咖哩洋芋 煮:洋芋Q、紅蘿蔔Q	清炒胡瓜 燒:大黃瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	冰糖滷方干 滷:四分干、杏鮑菇Q	玉米奶酥x1 炸:玉米餅S	有機蔬菜 海帶芽、菇Q、味噌		6	2	2	2	2	8	4	1				
9/16	三	麻油炒飯	香滷豆包x1 滷:豆包	糖醋雙菇 燒:杏鮑菇Q、小朵菇、彩椒Q	蒲瓜三絲 炒:蒲瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	沙茶麵腸 炒:麵腸片、薑	醬珍珠瓜 燒:珍珠瓜	季節蔬菜 地瓜T、粉圓		6	2	2	2	2	8	4	5				
9/17	四	白飯	紅燒油腐x1 燒:油豆腐	三杯米血 炒:素米血、豆皮、九層塔	清炒時蔬 炒:高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	大根滷 滷:白蘿蔔Q、香菜	雪菜脆筍 炒:筍片、雪裡紅	有機蔬菜 玉米Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	2	8	3	6				
9/18	五	紅藜飯	牛蒡絲餅x1 炸:牛蒡Q、紅蘿蔔Q、芝麻	豆瓣香干 炒:豆干片、芹Q	紅絲青花 炒:青花菜Q、紅蘿蔔Q	雙色山藥 燒:山藥Q、白果罐頭	海結麵輪 滷:麵輪、海帶結	有機蔬菜 酸菜、菇Q	水果	6	2	2	2	2	8	3	7				
9/21	一	麥片飯	炸豆皮捲x1 炸:豆皮蔬菜捲	泡菜春雨 炒:冬菇、泡菜、海帶芽、黃豆芽Q	關東煮 煮:白蘿蔔Q、油豆腐、玉米Q	香油拌小瓜 炒:小黃瓜Q、茼蒿	和風薯丁 炒:豆薯Q、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 筍絲、木耳Q、紅蘿蔔Q、豆腐		6	2	2	2	2	8	2	4				
9/22	二	白飯	咖哩素肚 煮:素肚、毛豆Q	瓜仔干丁 滷:豆干丁、碎瓜	脆炒白菜 煮:白菜Q、紅蘿蔔Q、菇Q	西芹豆包絲 炒:西芹Q、豆包絲	薑絲木耳 炒:木耳Q、乾銀耳	有機蔬菜 紫菜、金針菇Q		6	2	2	2	2	8	2	5				
9/23	三	日式炒烏龍	蜜汁豆干 滷:豆干、芝麻	蔬菜天婦羅 炸:高麗菜Q、紅蘿蔔Q、芝麻	蠔油腐竹 燒:腐竹、香菇Q、彩椒Q	脆炒萵苣 炒:萵苣Q	烤南瓜瓣 烤:南瓜Q	有機蔬菜 紅豆T		6	2	2	2	2	8	5	5				
9/24	四	紫米飯	椒麻花干x1 滷:蘭花干	豆醬麵筋 煮:冬瓜Q、三色豆Q、麵筋、黃豆醬	雲耳大瓜 燒:大黃瓜Q、木耳Q	筍燒豆腸 燒:豆腸、紅蘿蔔Q、筍乾	烘烤腰果 烤:腰果片	有機蔬菜 豆腐、味噌		6	2	2	2	2	8	3	9				
9/25	五	9/25中秋節放假一天，本日不供餐																			
9/28	一	9/28教師節放假一天，本日不供餐																			
9/29	二	小米飯	醬燒豆包x1 燒:豆包	紅醬洋芋 煮:洋芋Q、番茄Q	彩蔬敏豆 炒:敏豆Q、彩椒Q	壽喜凍豆腐 煮:凍豆腐、紅蘿蔔Q、鴻喜菇Q	黑胡椒玉米 炒:玉米Q、毛豆Q	有機蔬菜 白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q、枸杞	豆奶	6	2	2	2	2	8	4	6				
9/30	三	香椿炒飯	五香豆皮結x3 滷:豆皮結、菇	客家小炒 炒:豆干片、芹Q、紅蘿蔔Q	甘梅地瓜薯 烤:地瓜Q	鮮菇櫛瓜 炒:櫛瓜Q、菇Q	辣炒碎脯 炒:碎脯	履歷蔬菜 桂圓、白木耳、枸杞		6	2	2	2	2	8	6	0				

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:9/29(二)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

建德