

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			湯品	附餐	全穀類 (份)	蛋肉蛋 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	熱量 (卡)
8/31	一	全穀飯	客家小炒	日式咖哩	香炒花椰	有機蔬菜	海芽湯		5.3	2.4	2.4	2.3	704
			非基改豆干(炒)	Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、咖哩(煮)	CAS花椰菜(炒)		海帶芽、Q紅蘿蔔(煮)						
9/1	二	香Q白飯	香滷豆包	紅燒烤麩	銀芽三絲	有機蔬菜	奶香西米露		5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改豆包(滷)	烤麩(滷)	Q豆芽菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		西谷米、奶粉(煮)						
9/2	三	香Q白飯	雲菜捲	菜脯干丁	什錦高麗	當季時蔬	筍香油腐湯		5.4	2.5	2.4	2.3	718
			豆皮野菜捲(滷)	非基改豆干、碎脯(炒)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		筍、非基改油豆腐、Q紅蘿蔔(煮)						
9/3	四	芝麻飯	香煎白帶魚	薑燒南瓜	五香海結	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			素白帶魚(煎)	Q南瓜(燒)	海帶結(滷)		非基改豆腐、味噌(煮)						
9/4	五	香Q白飯	紅燒豆腸	翠炒山藥	什錦黃瓜	有機蔬菜	什錦羹湯		5.4	2.5	2	2.5	717
			非基改豆腸(燒)	山藥、Q紅蘿蔔(炒)	Q大黃瓜、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)		Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、筍(煮)						
9/7	一	糙米飯	日式什錦燒	毛豆干丁	芝香四季豆	有機蔬菜	海結湯		5.3	2.5	2.4	2.3	711
			素什錦燒(燒)	非基改豆干、履歷毛豆(炒)	履歷四季豆、芝麻(炒)		海帶結(煮)						
9/8	二	香Q白飯	醬燒豆包	香滷麵輪	雲耳高麗	有機蔬菜	玉米濃湯		5.5	2.5	2	2.2	711
			非基改豆包(燒)	麵輪(滷)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		Q非基改玉米、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔(煮)						
9/9	三	香Q白飯	椒鹽百頁	麻油瓜仔油丁	關東煮	當季時蔬	什蔬湯		5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改百頁(炒)	素肚、麻油瓜、筍(煮)	Q蘿蔔、海帶結(煮)		Q時蔬(煮)						
9/10	四	小米飯	鐵板油腐	泡菜年糕	翠炒大白	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改油豆腐(煮)	年糕、泡菜(炒)	Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		綠豆、薏仁(煮)						
9/11	五	香Q白飯	素香雲菜捲	蜜燒素腸	翠炒青花	有機蔬菜	結頭菜湯		5.2	2.5	2.4	2.3	705
			豆皮野菜捲(滷)	非基改豆腸(燒)	履歷青花、Q紅蘿蔔(炒)		Q結頭菜、Q紅蘿蔔(煮)						
9/14	一	什穀飯	咖哩凍豆腐	芝香大溪豆干	五香海結	有機蔬菜	大滷湯		5.3	2.4	2.4	2.3	704
			非基改凍豆腐、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、咖哩(煮)	非基改大溪豆干、芝麻(滷)	海帶結、Q紅蘿蔔(炒)		Q大白菜、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)						
9/15	二	香Q白飯	香滷豆包	薑燒南瓜	翠炒蒲瓜	有機蔬菜	紅豆烤奶		5.5	2.5	2	2.2	711
			非基改豆包(燒)	Q南瓜(燒)	Q蒲瓜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		履歷紅豆、奶粉(煮)						
9/16	三	香Q白飯	杏菇油腐	蕃茄洋芋	油片炒銀芽	當季時蔬	豆薯湯		5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改油豆腐、Q杏鮑菇(滷)	Q馬鈴薯、Q蕃茄(炒)	Q豆芽、Q紅蘿蔔、Q木耳、非基改油片條(炒)		Q豆薯、Q紅蘿蔔(煮)						
9/17	四	燕麥飯	醬燒豆腸	瓜仔干丁	蔬菜寬粉	有機蔬菜	大黃瓜湯	水果	5.4	2.5	2	2.5	717
			非基改豆腸(燒)	非基改豆干、碎瓜(煮)	寬冬粉、Q時蔬(炒)		Q大黃瓜、Q紅蘿蔔(煮)						
9/18	五	香Q白飯	筍生素雞	紅燒烤麩	炒結頭菜	有機蔬菜	紫菜湯		5.3	2.5	2.4	2.1	702
			非基改素雞、筍(煮)	烤麩(滷)	Q結頭菜、Q木耳、Q紅蘿蔔(煮)		乾海帶芽、Q紅蘿蔔(煮)						
9/21	一	薏仁飯	白玉豆腐	五香大溪豆干	沙茶海根	有機蔬菜	巧達濃湯		5.3	2.4	2.4	2.3	704
			非基改豆腐、Q蘿蔔(煮)	非基改大溪豆干(滷)	海帶根、Q紅蘿蔔、沙茶(炒)		Q非基改玉米、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔(煮)						
9/22	二	香Q白飯	香滷花干	甜椒素肚	梅干香筍	有機蔬菜	素羹湯		5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改蘭花干(滷)	素肚、Q甜椒(炒)	筍、梅干菜(煮)		Q大白菜、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)						
9/23	三	香Q白飯	家常豆腐	絲瓜冬粉	芋香大白	當季時蔬	結頭菜湯		5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改豆腐、Q紅蘿蔔(煮)	冬粉、Q絲瓜(炒)	Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		Q結頭菜、Q紅蘿蔔(煮)						
9/24	四	糙米飯	蘑菇豆包	珍珠四彩	脆炒佛手瓜	有機蔬菜	冬瓜茶薏仁		5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改豆包、洋菇片(煮)	CAS非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q馬鈴薯、履歷毛豆仁(炒)	Q佛手瓜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		薏仁、冬瓜茶塊(煮)						
9/25	五		~中秋節放假~										
9/28													

*注意:甲殼類,芒果,花生,奶類,蛋,堅果類,芝麻,含麩質之穀物,大豆,魚類及其製品為食物過敏原,不適合對其過敏體質者食用

	營養師：黃玉慧 營養字第007022號
--	---------------------