

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
8/31	一	白飯	五香豆干 豆干.炒	玉米三色 玉米粒.胡蘿蔔.毛豆.炒	塔香海茸 九層塔.海茸.炒	產銷履歷		5.4	2.2	2.0	2.2	652
9/1	二	糙米飯	紅燒豆包 豆包.煮	清炒紅絲 胡蘿蔔.炒	芋香大白 芋頭.大白菜.木耳.炒	有機蔬菜		5.4	2.2	2.0	2.3	697
9/2	三	白飯	素香豆腐 豆腐.炒	翠炒彩椒 彩椒.炒	素炒洋芋 馬鈴薯.胡蘿蔔.炒	季節蔬菜	水果	5.4	2.2	2.0	2.3	697
9/3	四	黑芝麻飯	紅棗烤麩 紅棗.烤麩.煮	紅絲高麗 胡蘿蔔.高麗菜.炒	香酥地瓜條 地瓜.炸	有機蔬菜		5.3	2.3	2.0	2.2	685
9/4	五	白飯	蠔油素雞 素雞.炒	薑絲苦瓜 苦瓜.薑絲.炒	彩椒四季 四季豆.彩椒.炒	有機蔬菜		5.3	2.3	2.0	2.2	685
9/7	一	白飯	醬燒素肚 素肚.煮	干絲海帶 豆干絲.海帶絲.胡蘿蔔.炒	螞蟻上樹 冬粉.胡蘿蔔.炒	產銷履歷		5.3	2.3	2.0	2.2	685
9/8	二	紫米飯	酥皮豆腐 豆腐.炸	香菇燴瓜 香菇.胡蘿蔔.瓜.燴	鐵板銀芽 胡蘿蔔.豆芽菜.炒	有機蔬菜		5.2	2.2	2.0	2.3	685
9/9	三	白飯	醬香豆皮 豆皮.煮	三色玉米 玉米粒.胡蘿蔔.毛豆.炒	香菇白玉 白蘿蔔.香菇.燴	季節蔬菜	水果	5.3	2.2	2.0	2.3	690
9/10	四	紅藜飯	薑絲素鱈魚 素鱈魚.薑絲.炒	白醬洋芋 紅蘿蔔.馬鈴薯.煮	針菇冬瓜 金針菇.冬瓜.炒	有機蔬菜		5.4	2.3	2.0	2.2	700
9/11	五	小米飯	紅燒油腐 油豆腐.炒	素炒青椒 青椒.炒	佛跳牆 大白菜.胡蘿蔔.芋頭.炒	有機蔬菜		5.3	2.3	2.0	2.3	697
9/14	一	白飯	客家小炒 豆干片.炒	塔香杏菇 九層塔.杏鮑菇.炒	針菇鮮瓜 金針菇.瓜.胡蘿蔔.炒	產銷履歷		5.3	2.3	2.0	2.2	685
9/15	二	薏仁飯	番茄豆腐 番茄.豆腐.炒	素雞塊*2 素雞塊.炸	雲耳鮮蔬 高麗菜.木耳.胡蘿蔔.炒	有機蔬菜		5.2	2.2	2.0	2.3	685
9/16	三	白飯	蠔油麵腸 麵腸.炒	豆沙包 豆沙包.蒸	香菇青花 香菇.青花椰.炒	季節蔬菜	水果	5.5	2.2	2.0	2.3	704
9/17	四	麥片飯	紅燒素排 素排.煮	番茄玉米 番茄.玉米粒.炒	翠炒四季 四季豆.炒	有機蔬菜		5.3	2.3	2.0	2.2	685
9/18	五	白飯	紅燒豆包 豆包.紅燒	蒸南瓜 南瓜.蒸	香菇大瓜 大黃瓜.香菇.炒	有機蔬菜		5.2	2.3	2.0	2.2	685
9/21	一	白飯	毛豆板豆腐 毛豆.豆腐.炒	咖哩洋芋 馬鈴薯.紅蘿蔔.炒	針菇扁蒲 蒲瓜.金針菇.炒	產銷履歷		5.3	2.3	2.0	2.2	685
9/22	二	小米飯	香炒素雞 素雞.炒	什錦鮮蔬 白蘿蔔.胡蘿蔔.炒	玉米雙色 玉米粒.毛豆.炒	有機蔬菜	豆奶	5.3	2.2	2.0	2.2	685
9/23	三	紫米飯	五香豆干 豆干.煮	薑絲雲耳 木耳.薑絲.炒	香菇高麗 香菇.高麗菜.胡蘿蔔.炒	季節蔬菜		5.2	2.3	2.0	2.2	685
9/24	四	白飯	醬燒素肚 素肚.煮	梅干碎干 碎豆干.梅乾菜.炒	清炒番茄 番茄.炒	有機蔬菜		5.2	2.2	2.0	2.3	685
9/25	五	中秋連假										
9/28	一											
9/29	二	白飯	爆炒干片 豆干片.炒	香菇四季豆 香菇.四季豆.炒	蒸地瓜 地瓜.蒸	有機蔬菜		5.2	2.3	2.0	2.2	685
9/30	三	白飯	麻婆豆腐 豆腐.炒	薑絲海根 海帶根.薑絲.炒	紅絲大白 大白菜.芋頭.胡蘿蔔.炒	季節蔬菜		5.3	2.3	2.0	2.2	685

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。 營養師 李景惠