

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉

使用三章一Q食材

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
8/31	一	白飯	生薑肉片 肉片.薑.炒	玉米三色 玉米粒.胡蘿蔔.毛豆.炒	蒜香豆干 豆干.炒	產銷履歷	冬瓜薏仁湯 冬瓜.薏仁.煮		5.4	2.2	2.0	2.2	692
9/1	二	糙米飯	烤雞排 雞排.烤	紅絲炒蛋 胡蘿蔔.雞蛋.炒	芋香大白 芋頭.大白菜.木耳.炒	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜.冬粉.煮	水果	5.4	2.2	2.0	2.3	697
9/2	三	滷肉飯 幸福餐C	滷豬排 豬排.滷	大亨熱狗/滷肉醬 熱狗.蒸/絞肉.洋蔥.煮	洋芋肉絲 馬鈴薯.胡蘿蔔.肉絲.炒	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆.煮		5.4	2.2	2.0	2.3	697
9/3	四	黑芝麻飯	醬香燒雞 雞丁.白蘿蔔.燒	蛋酥高麗 雞蛋.高麗菜.炒	香酥地瓜條 地瓜.炸	有機蔬菜	針菇銀芽湯 金針菇.豆芽.煮		5.3	2.3	2.0	2.3	693
9/4	五	白飯	咖哩魚丁 魚丁.馬鈴薯.煮	洋蔥肉絲 肉絲.洋蔥.炒	彩椒四季 四季豆.彩椒.炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐.味噌.煮		5.3	2.3	2.0	2.3	693
9/7	一	白飯	歐巴雞丁 雞丁.洋蔥.煮	干絲海帶 豆干絲.海帶絲.胡蘿蔔.炒	螞蟻上樹 冬粉.胡蘿蔔.絞肉.炒	產銷履歷	雙色白玉湯 紅白蘿蔔.煮		5.3	2.3	2.0	2.2	693
9/8	二	紫米飯	蒙古烤肉 肉片.豆芽菜.炒	香菇燴瓜 香菇.胡蘿蔔.瓜.燴	蔥末滷蛋 雞蛋.青蔥.滷	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍.胡蘿蔔.煮	水果	5.2	2.2	2.0	2.3	683
9/9	三	白飯	蜜汁雞腿 雞腿.煮	三色玉米 玉米粒.胡蘿蔔.絞肉.炒	肉片燜白玉 肉片.白蘿蔔.香菇.燜	季節蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄.高麗菜.煮		5.3	2.2	2.0	2.3	690
9/10	四	紅藜飯 幸福餐B	虱目魚排 虱目魚排.炸	紅燒肉片 肉片.馬鈴薯.煮	針菇冬瓜 金針菇.冬瓜.炒	有機蔬菜	南瓜雪花湯 南瓜.雞蛋.煮		5.4	2.3	2.0	2.2	700
9/11	五	小米飯	烤雞翅 雞翅.烤	絞肉油腐 油豆腐.絞肉.炒	佛跳牆 大白菜.胡蘿蔔.芋頭.蛋絲.炒	有機蔬菜	大滷湯 竹筍.木耳.胡蘿蔔.雞蛋.煮		5.3	2.3	2.0	2.3	697
9/14	一	白飯	鹹酥雞 雞丁.九層塔.炸	客家小炒 豆干片.肉絲.炒	針菇鮮瓜 金針菇.瓜.胡蘿蔔.炒	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米粒.胡蘿蔔.雞蛋.煮		5.2	2.3	2.0	2.3	686
9/15	二	薏仁飯	泰式打拋豬 絞肉.洋蔥.番茄.九層塔.炒	雞塊*2 雞塊.炸	雲耳鮮蔬 高麗菜.木耳.胡蘿蔔.炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌.豆腐.煮	水果	5.2	2.2	2.0	2.3	683
9/16	三	義大利麵 幸福餐C	滷雞腿 雞腿.滷	豆沙包/玉米絞肉 豆沙包.蒸/番茄.玉米粒.絞肉.煮	香菇青花 香菇.青花椰.炒	季節蔬菜	黑糖地瓜 地瓜.芋圓.煮		5.5	2.2	2.0	2.3	704
9/17	四	麥片飯	糖醋肉片 肉片.馬鈴薯.炒	番茄炒蛋 番茄.雞蛋.炒	翠炒四季 肉絲.四季豆.炒	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜.薑絲.煮		5.3	2.3	2.0	2.2	693
9/18	五	白飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚.蒸	滷翅腿 翅小腿.滷	香菇竹筍 香菇.竹筍.炒	有機蔬菜	海結湯 海帶結.胡蘿蔔.馬鈴薯.煮		5.2	2.3	2.0	2.2	686
9/21	一	白飯	南洋咖哩雞 雞丁.馬鈴薯.煮	毛豆板豆腐 毛豆.豆腐.炒	檸檬雞柳 檸檬雞柳.炸	產銷履歷	蒲瓜湯 蒲瓜.胡蘿蔔.煮		5.3	2.3	2.0	2.2	693
9/22	二	小米飯	鐵路大排 大排.煮	什錦鮮蔬 白蘿蔔.胡蘿蔔.肉絲.炒	玉米炒蛋 玉米粒.雞蛋.炒	有機蔬菜	大白香菇湯 大白菜.香菇.煮	豆奶	5.3	2.2	2.0	2.2	685
9/23	三	紫米飯 幸福餐A	滷雞翅 雞翅.滷	古早味扣肉 肉丁.豆干.煮	香菇高麗 香菇.高麗菜.胡蘿蔔.炒	季節蔬菜	銀芽雲耳湯 綠豆芽.木耳.煮		5.2	2.3	2.0	2.3	686
9/24	四	白飯	鮮蔬燒魚 魚丁.蔬菜.煮	梅干肉片 肉片.梅乾菜.炒	洋蔥炒蛋 洋蔥.雞蛋.煮	有機蔬菜	海芽薑絲湯 海帶芽.薑絲.煮		5.2	2.2	2.0	2.3	683
9/25	五	中秋連假											
9/28	一												
9/29	二	白飯	海結燒肉 肉丁.海帶結.煮	香菇四季豆 香菇.四季豆.炒	客家小炒 豆干片.魷魚.炒	有機蔬菜	芹香白玉湯 芹菜.白蘿蔔.煮		5.2	2.3	2.0	2.2	686
9/30	三	炸醬麵 幸福餐C	無骨雞排 雞排.炸	芋泥包/香蔥肉醬 芋泥包.蒸/絞肉.洋蔥.炒	肉絲大白 肉絲.大白菜.芋頭.胡蘿蔔.炒	季節蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆.紫米.煮		5.3	2.3	2.0	2.2	693

*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

