



| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜 | 油脂 | 水果 | 熱量 | |
|-----|----|-----|-----------------------|-----------------------------|-------------------------|------|-------------------------|------|------|-----|-----|-----|----|-----|
| 30 | 二 | 白飯 | 咖哩燒豆包 豆包、青豆-煮 | 素佛跳牆 大白菜、芋頭、素排骨酥 蔬菜-煮 | 麻香地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒 | 有機蔬菜 | 金針湯 金針花、蔬菜 | 水果 | 6.5 | 2.7 | 2.4 | 2.3 | 1 | 881 |
| 31 | 三 | 大麥飯 | 下飯素肉燥 豆干、素絞肉、瓜仔-油 | 炒高麗 高麗菜、菇-炒 | 香燒素鱈魚 素鱈魚排-燒 | 履歷蔬菜 | 田園蔬菜湯 南瓜、菇 | | 6.4 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | | 811 |
| 9/1 | 四 | 白飯 | 海山醬凍腐 凍豆腐、蘿蔔、茼蒿丸-煮 | 筍香素肉絲 筍、木耳、素肉絲-炒 | 清甜脆瓜 大黃瓜、菇-炒 | 履歷蔬菜 | 豆腐味噌湯 豆腐、味噌 | 水果 | 6.3 | 2.3 | 2.3 | 2.5 | 1 | 844 |
| 2 | 五 | 雜糧飯 | 茄汁素肉片 素肉片、馬鈴薯-煮 | 彩繪薯丁 豆薯、豆干、玉米-炒 | 三杯海茸 海茸、九層塔-炒 | 履歷蔬菜 | 肉骨茶湯 蔬菜、菇、素肉骨茶包 | | 6.3 | 2.4 | 2.5 | 2.7 | | 805 |
| 5 | 一 | 白飯 | 芝香黑干 黑干、茼蒿捲、白芝麻-油 | 白玉燒豆雞 蘿蔔、豆雞-煮 | 木耳銀芽 豆芽菜、木耳-炒 | 履歷蔬菜 | 時蔬素肉絲湯 蔬菜、豆包絲、素肉絲、芋頭 | 水果 | 6.2 | 2.5 | 2.6 | 2.3 | 1 | 850 |
| 6 | 二 | 芝麻飯 | 鳳梨咕咾肉 素咕咾肉、鳳梨-燒 | 燴炒四季 豆段、蔬菜-炒 | 田園干丁 豆干、馬鈴薯、毛豆-炒 | 有機蔬菜 | 裙帶素丸湯 海帶芽、素丸 | 水果 | 6.1 | 2.3 | 2.3 | 2.2 | 1 | 816 |
| 7 | 三 | 白飯 | 紅糟素豆包 豆包-燒 | 家常豆腐 豆腐、豆薯、素絞肉-煮 | 白菜滷 大白菜、蔬菜-滷 | 履歷蔬菜 | 紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、素肉絲 | | 6.4 | 2.7 | 2.4 | 2.2 | | 810 |
| 8 | 四 | 螺旋麵 | 素茶鵝排 素茶鵝排-燒 | 炒花椰 花椰菜-炒 | 茄汁素肉醬 番茄、素絞肉、玉米、青豆-煮 | 履歷蔬菜 | 玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔 | 水果 | 6.5 | 2.4 | 2.5 | 2.7 | 1 | 879 |

~中秋節快樂~



| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|-------|------------------------|------------------------|-----------------------|------|---------------------|---------|-----|-----|-----|-----|---|-----|
| 12 | 一 | 白飯 | 南瓜豆腐 豆腐、南瓜、素蝦球-煮 | 塔香海根 海帶根、九層塔-炒 | 鐵板三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、豆包絲-炒 | 履歷蔬菜 | 麻油菇菇湯 蔬菜、菇、素角螺 | 水果 | 6.2 | 2.4 | 2.3 | 2.6 | 1 | 849 |
| 13 | 二 | 燕麥飯 | 白菜素獅子頭 白菜、素獅子頭-滷 | 繽紛粟米 玉米、豆薯、青豆、茼蒿-炒 | 麻醬干絲 白干絲、蔬菜-炒 | 有機蔬菜 | 味噌湯 凍豆腐、味噌 | 水果 | 6.3 | 2.8 | 2.4 | 2.4 | 1 | 879 |
| 14 | 三 | 白飯 | 梅菜素肉排 素肉排、梅菜-煮 | 素魷魚炒干片 豆干片、蔬菜、素魷魚-炒 | 香滷筍絲 筍、木耳-滷 | 履歷蔬菜 | 鳳梨苦瓜湯 苦瓜、素肉絲、鹹鳳梨 | | 6.8 | 2.6 | 2.3 | 2.8 | | 855 |
| 15 | 四 | 小米飯 | 瓜仔素肉醬 豆干、素絞肉、菇、瓜仔-油 | 素鮪魚排 素鮪魚排、番茄-燒 | 熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒 | 履歷蔬菜 | 白菜湯 白菜、蔬菜 | 水果 | 6.7 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 1 | 882 |
| 16 | 五 | 白飯 | 香燒細腐 細腐-煮 | 紅片鮮瓜 冬瓜、紅蘿蔔-煮 | 麻香甘藷葉 地瓜葉、枸杞-炒 | 履歷蔬菜 | 紫菜黃芽湯 海帶芽、黃豆芽 | | 6.5 | 2.4 | 2.2 | 2.6 | | 807 |
| 19 | 一 | 麥片飯 | 四喜烤麩 烤麩、毛豆-煮 | 沙茶煨豆 豆段、白芝麻-炒 | 田園玉米 豆干、玉米、蔬菜-炒 | 履歷蔬菜 | 山藥燉湯 山藥、馬鈴薯 | 水果 | 6.5 | 2.3 | 2.4 | 2.2 | 1 | 847 |
| 20 | 二 | 白飯 | 滷油腐 油豆腐-滷 | 三色薯絲 豆薯、豆包絲、木耳-炒 | 麻香素粉肝 高麗菜、素粉肝-炒 | 有機蔬菜 | 大滷清湯 豆腐、筍、木耳 | TAP產履豆奶 | 6.1 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | | 782 |
| 21 | 三 | 糙米飯 | 素香雞排 素雞排-燒 | 油燻紫茄 茄子、素絞肉、九層塔-炒 | 清炒大白菜 大白菜、紅蘿蔔-炒 | 履歷蔬菜 | 絲瓜冬粉湯 冬粉、絲瓜、菇 | | 6.4 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | | 808 |
| 22 | 四 | 白飯 | 茄汁凍腐 凍豆腐、素肉片-煮 | 芹香海絲 海帶絲、白干絲、芹菜-炒 | 脆炒結頭 結頭菜、木耳-炒 | 履歷蔬菜 | 康寶玉米湯 玉米粒、紅蘿蔔 | 水果 | 6.5 | 2.6 | 2.4 | 2.6 | 1 | 887 |
| 23 | 五 | 全穀飯 | 大溪黑干 黑干、白芝麻-油 | 鐵板豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、豆包絲-炒 | 素蝦鮮瓜 冬瓜、素蝦仁-炒 | 履歷蔬菜 | 油腐味噌湯 油豆腐、味噌 | | 6.6 | 2.7 | 2.3 | 2.4 | | 830 |
| 26 | 一 | 白飯 | 沙嗲素雞丁 素雞丁、馬鈴薯-煮 | 香菇高麗 高麗菜、香菇-炒 | 小瓜玉筍 小黃瓜、豆皮結、玉米筍-炒 | 履歷蔬菜 | 白玉燉湯 蘿蔔、素丸 | 水果 | 6.3 | 2.4 | 2.6 | 2.8 | 1 | 872 |
| 27 | 二 | 金瓜炒米粉 | 黃金素魚排 素魚排-烤 | 滷油腐 油腐-滷 | 芝麻炒豆 豆段、白芝麻-炒 | 有機蔬菜 | 酸辣湯 豆腐、蔬菜、豆包絲 | 水果 | 6.5 | 2.6 | 2.2 | 2.2 | 1 | 864 |
| 28 | 三 | 白飯 | 香燒蘭花干 蘭花干、海帶結-燒 | 素蒼蠅頭 豆乾、雪裡紅、鮮蔬-炒 | 味噌蘿蔔 蘿蔔、茼蒿捲-煮 | 履歷蔬菜 | 福菜竹筍湯 榨菜、筍、素肉絲 | | 6.3 | 2.5 | 2.2 | 2.4 | | 792 |
| 29 | 四 | 胚芽飯 | 小方豆干 小方豆干-滷 | 紅糟豆雞 豆雞、蔬菜-煮 | 山藥捲 山藥捲-烤(1個) | 履歷蔬菜 | 青木瓜湯 青木瓜 | 水果 | 6.7 | 2.6 | 2.5 | 2.5 | 1 | 899 |
| 30 | 五 | 白飯 | 茄醬豆包 豆包、青豆-燒 | 芋香麵腸 麵腸、芋頭-煮 | 鮮蔬大瓜 大黃瓜、素角螺、蔬菜-炒 | 履歷蔬菜 | 金絲海芽湯 海帶芽、豆包絲 | TAP產履豆奶 | 6.1 | 2.4 | 2.4 | 2.7 | | 789 |