

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全穀 前項	豆類 肉類	蔬菜	油脂類 蛋類	熱量
9/1	三	胚芽飯	三杯雞 杏鮑菇雞胸塊<燒>	客家小炒 非基改豆干芹菜<炒>	蘿蔔香菇 蘿蔔蔬菜香菇<煮>	綠蔬 蔬菜排骨湯 排骨蔬菜		5.2	2.4	2.2	2.3	703
9/2	四	五穀飯	咖哩豬 豬肉洋芋蔬菜<燴>	美式炸雞柳X2 雞柳條<炸>	蔬炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	水果	5.3	2.2	2.0	2.5	759
9/3	五	DIY 味噌拉麵	白旗魚排X1 白旗魚排<過油-燒>	茶香滷蛋X1 雞蛋<滷>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	綠蔬 豚骨 味噌湯 非基改豆腐玉米豬肉紫菜		5.3	2.7	2.0	2.4	732
9/6	一	薏仁飯	蒲燒鯛魚X1 鯛魚<燒>	咕咾肉 豬肉蔬菜<過油-燒>	麻香絲瓜 絲瓜蔬菜<煮>	綠蔬 紫菜蛋花湯 雞蛋紫菜	水果	5.2	2.5	2.2	2.4	775
9/7	二	肉醬 義大利麵	醬燒雞米花x3 雞胸塊<燒>	蔬菜炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	菇炒白花椰 花椰菜菇蔬菜<煮>	有機 玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	水果	5.3	2.1	2.3	2.2	745
9/8	三	白飯	滷排骨x1 排骨<滷>	三杯杏鮑菇 杏鮑菇非基改豆干<燒>	蔥酥長豆 油蔥酥長豆<炒>	綠蔬 蔬燉雞湯 帶骨雞塊蔬菜		5.2	2.3	2.2	2.2	691
9/9	四蔬食	雜糧飯	蒸蛋 雞蛋<蒸>	紅燒豆腐 非基改豆腐蔬菜<燒>	蒜香高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 肉骨茶湯 肉骨茶包蔬菜	水果	5.2	2.2	2.0	2.1	734
9/10	五	芝麻飯	紅燒雞丁 洋芋栗子雞胸塊<燒>	炸蝦排x1 蝦排<炸>	黃瓜精靈菇 黃瓜精靈菇<煮>	綠蔬 蘿蔔排骨湯 排骨蘿蔔		5.2	2.3	2.0	2.5	699
9/11	六	DIY沙茶 肉片燴飯	沙茶肉片 蔬菜豬肉<燴>	烤雞排X1 雞排<烤>	竹筍木耳 竹筍木耳<煮>	綠蔬 蔬菜蛋花湯 雞蛋蔬菜	水果	5.2	2.7	2.4	2.3	790
9/13	一	燕麥飯	卡菲醬雞丁 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	烤豬肉條x3 豬肉<烤>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	綠蔬 味噌湯 非基改豆腐	水果	5.2	2.5	2.0	2.2	761
9/14	二	香菇油飯	海苔豬排X1 帶骨豬排<燒>	海鮮蝦捲 X1 蝦捲<過油-燒>	海山醬蘿蔔煮 蘿蔔蔬菜<煮>	有機 ~冰~紅豆 麥片湯 紅豆麥片	水果	5.3	2.3	2.0	2.4	762
9/15	三	白飯	檸檬雞翅X1 三節雞翅<燒>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋<炒>	玉米蔬菜毛豆 非基改玉米蔬菜毛豆<煮>	綠蔬 沙茶肉絲湯 豬肉蔬菜		5.2	2.3	2.2	2.2	691
9/16	四	麥片飯	炸魚條x2 水鯊魚條<炸>	炸醬肉燥 非基改豆干丁豬肉香菇<滷>	蝦米高麗菜 蝦米蔬菜高麗菜<炒>	綠蔬 酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	水果	5.2	2.3	2.0	2.5	699
9/17	五	胚芽飯	焗烤泡菜 年糕肉片 豬肉年糕泡菜起司<烤>	BBQ 翅小腿x2 翅小腿<烤>	瓠瓜木耳 瓠瓜木耳<煮>	綠蔬 蔬菜肉絲湯 蔬菜豬肉		5.5	2.5	2.2	2.3	761
9/20	一	~中秋節放假不供餐~										
9/21	二											
9/22	三	白飯	黑胡椒豬排x1 豬排<燒>	蔬菜干絲 非基改豆干絲蔬菜<煮>	芝麻四季豆 四季豆蔬菜<炒>	綠蔬 香菇雞湯 香菇帶骨雞塊		5.1	2.3	2.0	2.1	674
9/23	四	青醬 義大利麵	烤大雞腿x1 雞腿<烤>	花枝丸x2 花枝丸<燒>	蒜香花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 蘑菇濃湯 蘑菇洋芋雞蛋	水果	5.2	2.5	2.0	2.4	770
9/24	五	芝麻飯	炸虱目魚排X1 虱目魚排<炸>	京醬肉片 豬肉蔬菜<炒>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬 ~冰~銀耳 紅棗湯 白木耳紅棗		5.1	2.5	2.2	2.5	712
9/27	一	炒麵	炸豬排X1 豬排<炸>	咖哩雞 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	蔬炒竹筍 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬 大滷湯 非基改豆腐蔬菜	水果	5.2	2.5	2.0	2.5	774
9/28	二蔬食	海苔香鬆 麥片飯	海結虎皮蛋 雞蛋海帶結<過油-燒>	四色干丁 非基改豆干丁玉米蔬菜豆薯<煮>	黑胡椒銀芽 豆芽菜蔬菜<炒>	有機 海芽味噌湯 海帶芽	牛奶	5.0	2.3	2.0	2.4	741
9/29	三	糙米飯	蒜味魚丁 水鯊魚蔬菜<煮>	壽喜燒豬肉 豬肉蔬菜<燒>	絲瓜凍豆腐 絲瓜非基改凍豆腐蔬菜<煮>	有機 南瓜湯 南瓜洋芋		5.2	2.4	2.3	2.2	701
9/30	四	白飯	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	菇炒高麗菜 菇高麗菜<炒>	綠蔬 玉米段湯 玉米段	水果	5.2	2.4	2.2	2.3	763