



# 好鮮營養午餐

## 楊明國中 111年8-9月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀類 種類(份)	豆蛋類 種類(份)	蔬菜類 種類(份)	油類 種類(份)	水果類 種類(份)	熱量 (大卡)	三章 IQ	
8/30	二	香Q白飯	韓式豬肉 豬肉, 豆芽/煮	海結滷雙味 海帶, 麵輪, 筍片/滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 高麗菜, 蕃茄, 金針菇	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
8/31	三	香噴噴滷肉飯	台灣鹹酥雞 雞肉/炸	蔥爆豆干 豆干片, 紅蘿蔔, 蔥/炒	白菜滷 大白菜, 香菇, 木耳/煮	產銷蔬菜	刈薯魚丸湯 豆薯, 魚丸	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/1	四	紫米飯	照燒豬肉 豬肉, 洋蔥/燒	瓜仔肉 絞肉, 絞瓜, 冬瓜末/煮	蒜香四季豆 四季豆, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
9/2	五	香Q白飯	宮保雞丁 雞肉, 洋蔥, 花生/燒	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜/煮	木耳脆薯絲 豆薯, 木耳, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜, 包心粉圓	6.7	2.5	2	3		842	V	
9/5	一	香Q白飯	香菇雞 雞肉, 香菇/煮	三杯油豆腐 油豆腐, 絞肉, 九層塔/燒	芋香炒玉米 玉米粒, 絞肉, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽, 味噌	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/6	二	五穀飯	茄汁豬柳 豬肉, 洋蔥/燒	沙茶甜條 甜不辣, 芹菜, 紅蘿蔔/炒	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 香菇/蒸	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 肉絲	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
9/7	三	蘑菇肉醬麵	巴比Q烤腿排 腿排/烤	脆炒花椰 花椰菜, 木耳, 紅蘿蔔/炒	花生滷米血丁 米血, 花生/滷	季節蔬菜	蕃茄豆腐蛋花湯 豆腐, 蕃茄, 雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/8	四	香Q白飯	懷舊豬排 豬排/燒	田園時蔬 洋芋, 毛豆, 絞肉, 紅蘿蔔/煮	絲瓜麵線 絲瓜, 麵線/煮	有機蔬菜	消暑冬瓜湯 冬瓜	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
9/9	五	中秋節快樂!!													
9/12	一	香Q白飯	古早味豬排 豬排/滷	海帶雙絲 白干絲, 海帶絲, 紅蘿蔔/炒	南瓜煮 南瓜, 杏鮑菇/煮	產銷履歷蔬菜	金針菇蒲瓜湯 蒲瓜, 金針菇	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/13	二	紅藜胚芽飯	塔香雞 雞肉, 麵腸, 九層塔/燒	黃瓜煮 大黃瓜, 貢丸片, 紅蘿蔔/炒	玉米肉茸 玉米粒, 絞肉/煮	有機蔬菜	味噌蔬菜豆腐湯 豆腐, 時蔬, 味噌	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
9/14	三	招牌炒飯	和風豬肉丼 豬肉, 洋蔥, 紅蘿蔔/燒	蒜香蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	芝麻黑豆干 黑豆干, 芝麻/滷	季節蔬菜	木須肉絲湯 木耳, 肉絲	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/15	四	香Q白飯	蠔油雞丁 雞肉, 時蔬/燒	脆炒土豆絲 洋芋, 鴻喜菇, 紅蘿蔔/炒	塔香海茸 海茸, 九層塔/煮	有機蔬菜	絲瓜蛋花湯 絲瓜, 雞蛋	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
9/16	五	紫米飯	香酥魚排 虱目魚排/炸	義式蕃茄肉醬 絞肉, 蕃茄, 洋蔥/煮	鐵板銀芽肉絲 豆芽, 肉絲, 韭菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.7	2.5	2	3	豆奶	842	V	
9/19	一	小米飯	鐵路豬排 豬排/燒	綜合滷味 高麗菜, 金針菇, 豆腸/滷	冬瓜煮 冬瓜, 魚丸, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜, 玉米粒	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/20	二	香Q白飯	糖醋雞丁 雞肉, 洋蔥/燒	肉燥四季豆 四季豆, 絞肉/燙	洋芋燒杏鮑菇 洋芋, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	刺瓜湯 大黃瓜, 肉絲	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
9/21	三	肉燥乾麵	紅燒肉 豬肉, 米血/燉	海結燒油腐 海帶結, 油豆腐, 紅蘿蔔/燒	豆沙包 包子/蒸	有機回饋	蔬菜蛋花湯 時蔬, 雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/22	四	麥片飯	豆瓣魚丁 鯊魚丁, 豆腐, 洋蔥/燒	小黃瓜炒甜條 小黃瓜, 甜不辣, 紅蘿蔔/炒	台式炒蛋 碎菜脯, 雞蛋/炒	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜, 排骨	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
9/23	五	香Q白飯	BBQ燒肉片 豬肉, 洋蔥/燒	毛豆干丁 豆干丁, 毛豆/滷	蛋酥白菜 大白菜, 蛋酥, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	花豆珍珠湯 花豆, 珍珠	6.7	2.5	2	3		842	V	
9/26	一	香Q白飯	香噴噴滷肉 豬肉, 黑豆干/滷	沙茶黑輪 洋蔥, 黑輪, 紅蘿蔔/炒	絲瓜寬粉 絲瓜, 寬粉/煮	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽, 薑絲	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/27	二	胚芽飯	糖醋魚丁 鱈魚丁, 洋蔥/燒	梅干肉茸 梅乾菜, 絞肉, 麵輪/煮	豆皮高麗菜 高麗菜, 豆皮, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	刈薯蛋花湯 豆薯, 雞蛋	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
9/28	三	茄汁義大利麵	奶香燉肉 豬肉, 南瓜/煮	木須花椰 花椰菜, 香菇, 木耳, 紅蘿蔔/煮	海根菇菇 海帶根, 美白菇/炒	有機回饋	玉米濃湯 玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/29	四	芝麻飯	蜜燒腿排 腿排/燒	竹筍炒蛋 竹筍, 雞蛋/炒	金茸蒲瓜 蒲瓜, 金針菇, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐, 蕃茄	6.4	2.5	2	3	水果	881	V	
9/30	五	時蔬炒飯	韓式泡菜年糕 年糕, 泡菜/煮	香酥玉米餅+花枝丸 玉米餅, 花枝丸/炸	腰果豆干 豆干, 腰果/滷	有機蔬菜	芋頭紫米撞奶 芋頭, 紫米, 粉圓, 奶粉	6.7	2.5	2	3	鮮奶	842	V	

\*\*\*食材全面使用非基改黃豆、玉米製品\*\*\*星期一提供產銷履歷蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣。

營養師:王愛惠、徐毓晏

\*\*本月(9/19)淡黃色: 3次、加工品(淡綠色): 6次、勾芡類(淡藍色): 1次

客服專線:03-3701155#16



# 鮮口味美味午餐



場明國中 111年8、9月份菜單

總供餐天數: 23天

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全日供餐	午間供餐	晚餐供餐	備註	備註		
8/30	週二	燕麥飯	沙茶雞丁 <small>雞肉、紅蘿蔔/煮</small>	翠炒菇菇 <small>小瓜、鮮菇/炒</small>	芋香白菜 <small>白菜、芋頭、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋</small>	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓	
8/31	週三	芝麻飯	蒜泥白肉 <small>豬肉、豆芽菜/煮</small>	菜脯蛋 <small>蛋、菜脯/炒</small>	梅香地瓜條 <small>地瓜條/炸</small>	季節蔬菜	日式味噌湯 <small>豆腐、味噌</small>	6.5	2.6	2.6	2.6	832	✓	
9/1	週四	胚芽米飯	醋溜魚丁 <small>魚肉、洋蔥/煮</small>	香甜瓜仔肉 <small>絞瓜、絞肉/煮</small>	什錦寬粉 <small>鮮蔬、寬粉/煮</small>	有機蔬菜	筍子雞湯 <small>筍、雞肉</small>	水果	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓
9/2	週五	蠔油豚肉炒麵	海苔雞球 <small>雞肉、海苔粉/炸</small>	珍珠肉茸 <small>玉米粒、絞肉、紅蘿蔔/煮</small>	蝦香扁蒲 <small>扁蒲、蝦米/煮</small>	有機蔬菜	波霸奶茶 <small>粉圓、紅茶包</small>	6.7	2.6	2.4	2.5	834	✓	
9/5	週一	黃金地瓜飯	韓式燴雞 <small>雞肉/燴</small>	海結燒肉 <small>海結、豬肉/油</small>	彩繪豆芽 <small>彩椒、豆芽/炒</small>	產履蔬菜	雪白菇湯 <small>白菜、鮮菇</small>	6.6	2.5	2.4	2.6	830	✓	
9/6	週二	紫米飯	古早味大排 <small>豬排/燒</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋、紅蘿蔔/炒</small>	紅蔥高麗 <small>紅蔥、高麗/炒</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、芹菜</small>	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓	
9/7	週三	味島香鬆飯	瓜仔燒雞 <small>雞肉、花瓜/煮</small>	蔥爆甜條 <small>洋蔥、甜條/炒</small>	奶香花椰 <small>花椰、奶油/煮</small>	季節蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯、玉米粒</small>	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓	
9/8	週四	小米飯	京醬肉絲 <small>豬肉、洋蔥/煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、紅蘿蔔/煮</small>	四季珍菇 <small>四季豆、菇菇/炒</small>	有機蔬菜	福菜筍片湯 <small>福菜、筍片</small>	水果	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓
9/12	週一	健康麥片飯	五味嫩雞 <small>雞肉、蒜、蔥/燴</small>	絲瓜麵線 <small>絲瓜、麵線/煮</small>	豆醬燒海根 <small>豆醬、海帶根/炒</small>	產履蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、豆腐</small>	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓	
9/13	週二	高鈣芝麻飯	芝麻壽喜燒 <small>豬肉、洋蔥/煮</small>	筍茸肉末 <small>筍茸、絞肉/煮</small>	翠炒黑輪 <small>小瓜、黑輪/炒</small>	有機蔬菜	扁蒲金菇湯 <small>扁蒲、金針菇</small>	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓	
9/14	週三	香Q薏米飯	義式香草雞 <small>雞肉、紅蘿蔔/煮</small>	雜菜粉絲 <small>蔬菜、冬粉/煮</small>	鮮菇黃瓜 <small>黃瓜、鮮菇/煮</small>	季節蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽、薑絲</small>	6.6	2.5	2.3	2.4	812	✓	
9/15	週四	養生糙米飯	梅汁排骨 <small>豬肉、梅子粉/煮</small>	起司滑蛋 <small>蛋、洋蔥、乳酪絲/炒</small>	脆炒什錦 <small>芹菜、木耳、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	田園蔬菜湯 <small>蔬菜、鮮菇</small>	水果	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓
9/16	週五	鮮味招牌炒飯	茶香滷雞排 <small>雞排/油</small>	古早味白菜滷 <small>白菜、豆皮/煮</small>	珠圓玉潤 <small>玉米、毛豆仁/煮</small>	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 <small>綠豆、地瓜</small>	豆漿	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓
9/19	週一	黃金小米飯	紅糟燒雞 <small>雞肉、紅糟/煮</small>	蜜汁滷味 <small>油蔴、素肚、豆干/油</small>	鮮菇炒蒲瓜 <small>鮮菇、蒲瓜/煮</small>	產履蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、鮮菇</small>	6.6	2.5	2.3	2.4	812	✓	
9/20	週二	紫米飯	台式滷豬腳 <small>豬肉/煮</small>	乾扁豆豆 <small>四季豆、絞肉/炒</small>	打拋豆腐煲 <small>豆腐、九層塔/煮</small>	有機蔬菜	黃瓜蛋花湯 <small>黃瓜、蛋</small>	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓	
9/21	週三	胚芽飯	香菇燉雞 <small>雞肉、香菇/煮</small>	紅仁炒花菜 <small>青花菜、紅蘿蔔/煮</small>	高麗炒肉片 <small>高麗、肉片/炒</small>	季節蔬菜	昆布湯 <small>白蘿蔔、海帶結</small>	6.5	2.6	2.6	2.6	832	✓	
9/22	週四	香鬆拌飯	鹹冬瓜魚丁 <small>魚肉、鹹冬瓜/煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、蛋/炒</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽、肉絲/炒</small>	有機蔬菜	小魚豆腐湯 <small>小魚乾、豆腐</small>	水果	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓
9/23	週五	咖哩烏龍炒麵	照燒豬排 <small>豬排/燒</small>	小瓜肉片 <small>小黃瓜、豬肉、紅蘿蔔/炒</small>	蘿蔔肉羹 <small>蘿蔔、肉羹/煮</small>	有機蔬菜	紅茶山粉圓 <small>山粉圓、紅茶包</small>	6.7	2.6	2.4	2.5	834	✓	
9/26	週一	薏仁飯	春川辣炒雞 <small>雞肉、年糕、高麗菜/煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥/煮</small>	芹香菇菇 <small>芹菜、鮮菇、木耳/炒</small>	產履蔬菜	青木瓜湯 <small>青木瓜、紅蘿蔔</small>	6.6	2.5	2.3	2.4	812	✓	
9/27	週二	香甜地瓜飯	香煎里肌排 <small>豬排/燒</small>	麥克雞塊*2 <small>雞塊/炸</small>	金茸冬瓜 <small>金針菇、冬瓜/煮</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、蛋</small>	6.6	2.5	2.4	2.6	830	✓	
9/28	週三	燕麥飯	紅燒雞丁 <small>雞肉、紅蘿蔔/煮</small>	冰糖豆干 <small>豆干、白芝麻/煮</small>	脆薯肉燥 <small>刈薯、豬肉、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	雪花菇湯 <small>蒲瓜、蛋、香菇</small>	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓	
9/29	週四	芝麻飯	沙嗲燉肉 <small>豬肉、洋蔥/燒</small>	毛豆仁滑蛋 <small>蛋、毛豆仁、紅蘿蔔/炒</small>	黃瓜木耳 <small>黃瓜、木耳/煮</small>	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>豆腐、柴魚片</small>	水果	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓
9/30	週五	茄香肉末炒飯	糖醋什錦燒 <small>什錦燒、洋蔥/煮</small>	脆炒海帶絲 <small>海帶絲、黃豆芽、芹/炒</small>	日式燉菜 <small>大白菜、肉片/煮</small>	有機蔬菜	芋頭奶茶 <small>芋頭、奶粉</small>	鮮奶	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓

營養師: 許蕓尹 (營養字第008520號)

本廠一律使用「國產生鮮肉品」, 產地: 台灣

ps. 本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、麩質之穀物, 不適合對其過敏體質者食用」。

本月炸物(黃色): 3次、加工品(綠色): 5次、勾芡類(藍色): 3次

鮮口味美味午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全日	蛋類	豆類	菇類	其他	備註	
8/30	週二	燕麥飯	蜜汁豆腸 豆腸、香菜/燒	翠炒菇菇 小瓜、鮮菇/炒	巧達洋芋 洋芋、紅蘿蔔、毛豆仁/煮	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、豆腐	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓	
8/31	週三	芝麻飯	菜脯蛋 菜脯、蛋/炒	彩椒素雞 素雞、彩椒/煮	蘿蔔素肉羹 蘿蔔、素肉羹、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.5	2.6	2.6	2.6	832	✓	
9/1	週四	夏威夷炒飯	豆皮燒冬瓜 冬瓜、豆皮/煮	五香豆干 豆干、香菜/油	麻油炒木耳 木耳、鮮菇/炒	有機蔬菜	筍子湯 筍、薑	水果	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓
9/2	週五	香甜白飯	西芹炒素肚 西芹、素肚/炒	芋香玉米 芋頭、玉米、毛豆仁/煮	清炒蒲瓜 扁蒲、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	豆漿	6.7	2.6	2.4	2.5	834	✓
9/5	週一	黃金地瓜飯	番茄炒包絲 番茄、豆包絲/炒	海結油腐 海結、油腐、紅蘿蔔/油	椒式三姊妹 彩椒/炒	產履蔬菜	雪白菇菇湯 白菜、鮮菇	6.6	2.5	2.4	2.6	830	✓	
9/6	週二	紫米飯	薑絲麵腸 薑絲、麵腸/煮	腐乳高麗菜 高麗、紅蘿蔔、豆腐乳/炒	雪菜豆干 雪裡紅、豆干/炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹、蘿蔔	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓	
9/7	週三	味島香鬆飯	香Q滷蛋 滷蛋/油	奶香花椰 花椰、紅蘿蔔、奶油/煮	什錦油片絲 油片、豆芽、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	花豆燕麥湯 花豆、燕麥	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓	
9/8	週四	奶香義大利麵	烤甜不辣片 素甜片/烤	五味豆腐 豆腐、香菜/燒	四季珍菇 四季豆、菇菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	福菜筍片湯 福菜、筍片	水果	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓
9/12	週一	健康麥片飯	沙茶鮑菇 杏鮑菇、紅蘿蔔/煮	絲瓜麵線 絲瓜、麵線/煮	豆醬燒海根 豆醬、海帶根、薑/炒	產履蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓	
9/13	週二	高鈣芝麻飯	青椒炒蛋 青椒、蛋/炒	鮮菇燴山藥 鮮菇、山藥/煮	酸菜筍茸 筍茸、酸菜/煮	有機蔬菜	扁蒲金菇湯 扁蒲、金針菇	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓	
9/14	週三	香Q薏米飯	鐵板豆腐 油豆腐、香菇、紅蘿蔔/煮	三杯素肚 素肚、九層塔/煮	薑絲炒桂筍 桂筍、薑絲/炒	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	6.6	2.5	2.3	2.4	812	✓	
9/15	週四	鮮味炒飯	香鬆蒸蛋 香鬆、蛋/蒸	炸地瓜片 地瓜/炸	脆炒什錦 芹菜、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜、鮮菇	水果	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓
9/16	週五	香甜白飯	滷花干 蘭花干/油	奶油白菜 白菜、鮮菇、奶油/煮	玉米腰果 玉米、腰果、紅蘿蔔、毛豆仁/煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、蛋、筍絲	豆漿	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓
9/19	週一	黃金小米飯	秋葵炒蛋 秋葵、蛋/炒	蜜汁滷味 油腐、素肚、豆干/油	鮮菇炒蒲瓜 鮮菇、蒲瓜、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇	6.6	2.5	2.3	2.4	812	✓	
9/20	週二	紫米飯	三杯魚豆腐 素魚豆腐、九層塔/煮	季豆干片 四季豆、豆干片、紅蘿蔔/燒	鳳梨炒木耳 鳳梨、木耳/炒	有機蔬菜	黃瓜蛋花湯 黃瓜、蛋	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓	
9/21	週三	胚芽飯	高麗炒油片 高麗、油片/炒	香菇炒花椰 香菇、花椰/炒	四喜烤麩 烤麩、木耳、紅蘿蔔、楠筍/燒	季節蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜	6.5	2.6	2.6	2.6	832	✓	
9/22	週四	素香板條	老皮嫩蛋 蛋/燒	彩椒刈薯 彩椒、刈薯/炒	塔香茄子 九層塔、茄子/煮	有機蔬菜	薑絲豆腐湯 薑絲、豆腐	水果	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓
9/23	週五	香甜白飯	糖醋什錦燒 什錦燒、甜椒/燒	小瓜素雞 小瓜、素雞/炒	蘿蔔滷海結 蘿蔔、海帶結、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	鮮蔬三絲湯 筍絲、木耳、紅蘿蔔	豆漿	6.7	2.6	2.4	2.5	834	✓
9/26	週一	薏仁飯	番茄炒蛋 番茄、蛋/炒	五香滷豆包 豆包/油	西芹山藥 西芹、山藥/煮	產履蔬菜	青木瓜湯 青木瓜	6.6	2.5	2.3	2.4	812	✓	
9/27	週二	香甜地瓜飯	咖哩油腐 油腐、紅蘿蔔/煮	豆醬炒箭筍 黃豆醬、箭筍/炒	金茸冬瓜 金針菇、冬瓜/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋	6.6	2.5	2.4	2.6	830	✓	
9/28	週三	燕麥飯	雪菜炒豆腸 豆腸、雪菜/炒	冰糖豆干 豆干、白芝麻/煮	豆豉燒苦瓜 豆豉、苦瓜/燒	有機蔬菜	綠豆西谷米 綠豆、西谷米	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓	
9/29	週四	金瓜米粉	香煎蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	毛豆仁滑蛋 毛豆仁、蛋/炒	黃瓜木耳 黃瓜、木耳/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	水果	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓
9/30	週五	香甜白飯	滷素肚 素肚/油	脆炒海帶絲 海帶絲、黃豆芽、芹/炒	腐皮白菜 大白菜、豆皮/煮	有機蔬菜	酸菜湯 酸菜	鮮奶	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓

營養師:許蕪尹(營養字第008520號)

ps. 本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基因改造原料製作及烹煮。「本產品含有蛋、芝麻、麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用」。

本月炸物(黃色):2次、加工品(綠色):6次、勾芡類(藍色):2次