

場明國中 112年8-9月份菜單

總供餐天數: 23天

鮮口味美味午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全粉	法粉	雞蛋	豆魚	肉類	三多
8/30	週三	香甜白飯	普羅旺斯燉雞 雞肉、紅蘿蔔/煮	沙嗲豆干 豆干、洋蔥、花生粉/炒	泰式河粉 寬粉、蔬菜/煮	產履蔬菜 黃瓜、肉絲	黃瓜肉絲湯	6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
8/31	週四	金黃番薯飯	醋溜魚 魚柳、洋蔥/燒	古早味炒蛋 菜脯、蛋/炒	彩繪豆芽 彩椒、豆芽/炒	有機蔬菜	昆布湯 海結、白蘿蔔	6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
9/1	週五	蠔油豚肉炒麵	塔香鹽酥雞 雞肉、九層塔/炸	鮮菇蒲瓜 鮮菇、扁蒲/煮	香甜玉米 玉米、絞肉/煮	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓
9/4	週一	小米飯	巧達洋芋燉雞 雞肉、洋芋/煮	鐵板油腐 油腐、木耳/煮	肉絲炒海根 肉絲、海根/炒	產履蔬菜	元氣蔬菜湯 蔬菜、鮮菇	6.7	2.7	2.8	2.7	863	✓
9/5	週二	香甜白飯	蔥燒魚 魚丁、蔥/煮	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	大瓜魚丸 大黃瓜、魚丸/煮	有機蔬菜	味噌湯 味噌、豆腐	6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
9/6	週三	香甜白飯	沙茶金菇肉柳 豬肉、金針菇/煮	蜜汁大黑乾 豆干/煮	奶香花椰 花椰、奶油/煮	季節蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜、肉片	6.8	2.8	2.6	2.7	870	✓
9/7	週四	紫米飯	筍干扣肉 筍干、豬肉/煮	白菜滷 白菜、豆皮/煮	乾扁豆豆 四季豆、絞肉/炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓
9/8	週五	鮮味炒飯	冬瓜香蒜燉雞 冬瓜、蒜、雞肉/煮	肉茸炒脆薯 豆薯、絞肉/煮	絲瓜麵線 絲瓜、麵線/煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
9/11	週一	燕麥飯	香甜瓜仔雞 雞肉、花瓜/煮	家常豆腐 豆腐、紅蘿蔔/煮	蜜汁黑輪片 黑輪、洋蔥/炒	產履蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇	6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
9/12	週二	地瓜飯	蔥爆肉絲 豬肉、洋蔥/炒	芹香木耳 芹、木耳/炒	和風關東煮 白蘿蔔、魚丸、玉米/煮	有機蔬菜	扁蒲金針湯 扁蒲、金針菇	6.7	2.8	2.6	2.7	863	✓
9/13	週三	香甜白飯	麻油鮑菇肉片 肉片、杏鮑菇/煮	海結麵輪 海結、麵輪/煮	鐵板銀芽 豆芽、肉絲/炒	季節蔬菜	福菜肉片湯 福菜、豬肉	6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
9/14	週四	芝麻飯	豆瓣鮮魚 魚丁、蔥、豆瓣醬/煮	番茄炒蛋 番茄、蛋/煮	螞蟻上樹 冬粉、蔬菜/煮	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
9/15	週五	什錦炒烏龍	照燒雞排 雞排/燒	脆炒肉片 小瓜、肉片/炒	豆皮玉菜 豆皮、高麗/炒	有機蔬菜	可可西米露 西谷米、可可粉	6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓
9/18	週一	香Q薏仁飯	日式咖哩雞 雞肉、洋芋/煮	糖醋油腐 油腐、洋蔥/煮	蒜味四季豆 蒜、四季豆/炒	產履蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6.7	2.7	2.8	2.7	863	✓
9/19	週二	香甜白飯	麻醬燒肉片 肉片、豆芽/煮	雞茸玉米 雞絞肉、玉米/煮	醬燒海茸 海茸/煮	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、蛋、筍	6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
9/20	週三	糙米飯	蠔油雞 雞肉、小瓜/煮	清炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔/炒	客家小炒 豆干、肉絲/炒	季節蔬菜	義式羅宋湯 番茄、鮮蔬	6.8	2.8	2.6	2.7	870	✓
9/21	週四	海苔香鬆飯	五香控肉 豬肉、豆干/煮	柴魚蒸蛋 蛋、柴魚片/蒸	筍茸肉末 筍茸、絞肉/煮	有機蔬菜	木瓜雞湯 青木瓜、雞肉	6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓
9/22	週五	韓式炒飯	泡菜部隊鍋 泡菜、豆腐、大白菜/煮	椒鹽花枝丸*2 花枝丸/炸	醬煮馬鈴薯 洋芋、白芝麻/煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜塊	6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
9/23	週六	香甜白飯	鐵板肉柳 豬肉、洋蔥/煮	黃瓜什錦 黃瓜、魚丸/煮	紅仁炒花菜 花椰、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、白蘿蔔	6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
9/25	週一	香甜地瓜飯	匈牙利紅椒嫩雞 雞肉/煮	脆炒高麗 高麗、紅蘿蔔/炒	招牌滷味 素肚、大黑乾/煮	產履蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋	6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
9/26	週二	香甜白飯	味噌燒肉片 肉片、洋蔥、味噌/煮	白玉肉末煮 白蘿蔔、絞肉/煮	西芹甜條 西芹、甜條/炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 小魚乾、豆腐	6.8	2.7	2.8	2.7	870	✓
9/27	週三	香甜白飯	蔥燒雞 雞肉、蔥/煮	脆筍炒肉 脆筍、肉片/炒	什錦干片 黃芽、豆干/炒	季節蔬菜	冬瓜香菇湯 冬瓜、香菇	6.7	2.8	2.7	2.7	865	✓
9/28	週四	Q彈胚芽飯	五味魚柳 魚柳、蔥/燒	白醬洋芋肉末 洋芋、絞肉/煮	小瓜鮮菇 小瓜、鮮菇/炒	有機蔬菜	鮮蔬蛋花湯 蔬菜、蛋	6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓

營養師: 許蕙尹 (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。」



好鮮營養午餐

楊明國中

112年8.9月

午餐菜單

KEEP GOING

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	產銷履歷 (份)	產銷履歷 (份)	產銷履歷 (份)	產銷履歷 (份)	水果類 (份)	熱量 (大卡)	營養 標示	
8/30	三	香Q白飯	辣子雞丁 雞肉,小黃瓜,洋蔥/燒	芹香小炒 豆干片,芹菜,肉絲,紅蘿蔔/炒	金針菇炒花椰 花椰菜,金針菇,木耳/煮	產銷履歷 蔬菜	客家米粉湯 粗米粉,絞肉,香菇	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
8/31	四	胚芽飯	筍乾扣肉 豬肉,筍干/酒	木須蒲瓜 蒲瓜,木耳,紅蘿蔔/炒	椒鹽甜條 甜不辣/炸	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	6.4	2.5	2	3		881	V	
9/1	五	香Q白飯	香蔥豆豉雞 雞肉,芋頭,豆豉/燒	鮮菇炒小黃瓜 小黃瓜,洋蔥,香菇/炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋/炒	有機 蔬菜	摩摩喳喳 地瓜,芋頭,西米谷,粉圓	6.7	2.5	2	3		842	V	
9/4	一	麥片飯	蔥燒豬排 豬排/燒	豆皮白菜 大白菜,豆皮,木耳/煮	醬燒竹筍 竹筍,肉絲,紅蘿蔔/炒	產銷履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗菜,番茄,洋蔥,肉絲	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/5	二	香Q白飯	宮保雞丁 雞肉,小黃瓜,油花生/燒	冬瓜煮 冬瓜,絞肉,玉米,紅蘿蔔/煮	台式炒蛋 雞蛋,碎菜脯/炒	有機 蔬菜	菇菇海芽湯 海帶芽,金針菇	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
9/6	三	滷肉飯	香酥魚排 虱目魚排/炸	海帶干絲 海帶絲,白干絲,芹菜/炒	泡菜寬粉 寬粉,泡菜,紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	佛手瓜肉絲湯 佛手瓜,肉絲	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/7	四	糙米飯	五香滷腿排 腿排/酒	黃瓜肉片 黃瓜,肉片,木耳/煮	玉米肉茸 玉米粒,絞肉,毛豆,紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	南瓜豆腐湯 豆腐,南瓜,鴻喜菇	6.4	2.5	2	3		881	V	
9/8	五	五穀飯	薑汁豬肉 豬肉,洋蔥/燒	肉燥干丁 豆乾丁,絞肉/酒	鮮菇高麗菜 高麗菜,香菇,紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜,芋圓	6.7	2.5	2	3		842	V	
9/11	一	燕麥飯	扣肉 豬肉,竹筍/酒	黃金炸地瓜條 地瓜/炸	豆薯炒肉絲 豆薯,肉絲,紅蘿蔔,木耳/炒	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	
9/12	二	香Q白飯	泰式椒麻雞 腿排/酒	絲瓜麵線 絲瓜,小把麵線/煮	玉米海茸 海茸,玉米/炒	有機 蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍,香菇	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
9/13	三	胚芽飯	菇菇炒豬肉 豬肉,鴻喜菇/炒	蕃茄炒蛋 蕃茄,雞蛋/炒	銀芽肉絲 豆芽,肉絲,韭菜,紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜,肉片	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/14	四	麥片飯	豆瓣魚丁 魚丁,洋蔥/煮	清炒佛手瓜 佛手瓜,香菇,紅蘿蔔/炒	泡菜年糕 泡菜,年糕/煮	有機 蔬菜	金針菇肉絲湯 金針菇,肉絲	6.4	2.5	2	3		881	V	
9/15	五	肉燥乾麵	鹹酥雞 雞肉/炸	蛋酥白菜滷 大白菜,蛋酥,木耳/酒	爆炒黑輪 黑輪,芹菜,紅蘿蔔	有機 蔬菜	紅豆紫米撞奶 紅豆,紫米,奶粉	6.7	2.5	2	2.8		833	V	
9/18	一	黃金小米飯	黑胡椒豬柳 豬柳,洋蔥/燒	芝麻四季豆 四季豆,木耳,芝麻/煮	海結滷豆干 海帶結,豆干,紅蘿蔔/酒	產銷履歷 蔬菜	黃瓜湯 黃瓜,肉絲	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/19	二	香Q白飯	檸香雞翅 雞翅/烤	瓜仔肉 絞肉,絞瓜,冬瓜/煮	豆皮高麗菜 高麗菜,豆皮,紅蘿蔔,木耳/炒	有機 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍,排骨	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
9/20	三	五穀飯	醬燒豬排 豬排/燒	海芽玉米滑蛋 雞蛋,海芽,玉米/煮	蔬炒豆芽 豆芽,鴻喜菇,芹菜,紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐,蕃茄	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/21	四	紅藜胚芽飯	咖哩雞 雞肉,洋芋/煮	家常豆腐 豆腐,絞肉/燒	脆炒小黃瓜 小黃瓜,肉絲,紅蘿蔔,木耳/炒	有機 蔬菜	鮮菇白菜湯 大白菜,香菇	6.4	2.5	2	3		881	V	
9/22	五	日式炒烏龍麵 蔬食日	海苔豆腐燒 豆腐燒/燒	冬瓜玉米煮 冬瓜,玉米塊,貢丸/煮	蒜味花椰 花椰,香菇,木耳/炒	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.7	2.5	2	2.8	豆 奶	833	V	
9/23	六	香Q白飯	韓式泡菜雞 雞肉,泡菜/煮	塔香鮑菇干片 豆干片,杏鮑菇,九層塔/炒	蒲瓜炒肉絲 蒲瓜,肉絲/炒	產銷履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	6.7	2.5	2	2.8		833	V	
9/25	一	芝麻飯	豉香排骨 豬肉,洋芋,豆豉/燒	蕃茄燒豆腐 豆腐,蕃茄/燒	木須炒竹筍 竹筍,木耳/炒	產銷履歷 蔬菜	菇菇蔬菜湯 高麗菜,香菇,金針菇	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/26	二	香Q白飯	三杯魚丁 魚丁,洋蔥/燒	榨菜炒肉絲 榨菜絲,肉絲,木耳/炒	白菜滷 大白菜,香菇,紅蘿蔔/酒	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
9/27	三	燕麥飯	芝麻烤腿排 腿排/烤	泰式打拋肉 豆乾丁,絞肉,四季豆,蕃茄,九層塔/煮	韓式雜菜粉絲 冬粉,豆芽,豆包,金針菇,芝麻/炒	季節 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜,肉片	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
9/28	四	香Q白飯	奶香鮑菇豬柳 豬肉,杏鮑菇/煮	香菇肉燥 豆薯,絞肉,香菇/酒	枸杞絲瓜 絲瓜,枸杞,肉絲,木耳/煮	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐,竹筍,紅蘿蔔,木耳,雞蛋	6.4	2.5	2	3		881	V	
9/29	五	中秋節快樂!!													

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

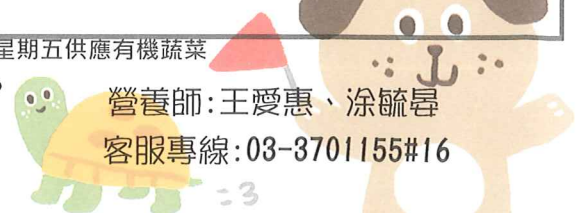
★本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣。

**本月炸物(淡黃色):3次、加工品(淡綠色):3次、勾芡類(淡藍色):1次

**3章1Q豆奶於蔬食日當天供應-INISH

營養師:王愛惠、涂毓昇

客服專線:03-3701155#16



日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全日供應 (份)	週一至週五 (份)	週六週日 (份)	水果類 (份)	熱量(大卡)	備註
8/30	三	芝麻飯	醬燒素腰花 素腰花, 麵腸, 甜椒/燒	芹香小炒 豆干片, 芹菜, 紅蘿蔔/炒	金針菇花椰菜 花椰菜, 金針菇, 木耳/煮	產銷履歷 蔬菜	地瓜粉圓甜湯 地瓜, 粉圓	6.6	2.5	2	3.2	844	V
8/31	四	香Q白飯	綜合滷味 高麗菜, 金針菇, 豆包, 木耳/油	木須蒲瓜 蒲瓜, 木耳/炒	玉米炒蛋 玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.4	2.5	2	3	881	V
9/1	五	黃金小米飯	醬燒豆腐 豆腐, 毛豆/燒	海帶雙絲 海帶絲, 白干絲, 芹菜/炒	鮮菇炒小黃瓜 小黃瓜, 香菇, 玉米筍, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	消暑冬瓜湯 冬瓜	6.7	2.5	2	3	842	V
9/4	一	麥片飯	糖醋豆腸 豆腸, 時蔬/燒	滑蛋絲瓜 絲瓜, 雞蛋, 木耳/炒	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔/煮	產銷履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗菜, 蕃茄, 香菇	6.6	2.5	2	3.2	844	V
9/5	二	香Q白飯	三杯油豆腐 油豆腐, 九層塔/燒	冬瓜煮 冬瓜, 玉米粒, 紅蘿蔔/煮	雪菜炒腐皮 雪裡紅, 豆皮絲/炒	有機蔬菜	菇菇海芽湯 海帶芽, 金針菇	6.4	2.6	2.2	3.2	842	V
9/6	三	招牌炒飯	滷雙結 海帶結, 豆干結/油	脆炒四季豆 四季豆, 豆干片, 木耳, 紅蘿蔔/炒	醬燒蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.6	2.5	2	3.2	844	V
9/7	四	糙米飯	四喜烤麩 烤麩, 竹筍, 香菇, 毛豆/燒	黃瓜蒟蒻 大黃瓜, 蒟蒻, 木耳, 紅蘿蔔/煮	干絲龍鬚菜 龍鬚菜, 白干絲/炒	有機蔬菜	南瓜豆腐湯 南瓜, 豆腐	6.4	2.5	2	3	881	V
9/8	五	五穀飯	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 香菇/蒸	脆炒竹筍 竹筍, 木耳/炒	回鍋干片 高麗菜, 豆干片, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	季節蒲瓜湯 蒲瓜	6.7	2.5	2	3	842	V
9/11	一	燕麥飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇, 洋芋, 小黃瓜/燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	咖哩豆腐煲 豆腐, 鮮菇, 毛豆/燒	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
9/12	二	香Q白飯	海苔豆腐燒 豆腐/燒	豆皮花椰 花椰, 豆皮, 紅蘿蔔, 木耳/炒	玉米海茸 海茸, 玉米粒, 九層塔/煮	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍, 香菇	6.4	2.6	2.2	3.2	842	V
9/13	三	胚芽飯	糖醋豆包 豆包/燒	茄燒豆角 茄子, 四季豆/燒	脆炒銀芽 豆芽, 素火腿, 芹菜, 木耳, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	枸杞銀耳湯 白木耳, 枸杞	6.6	2.5	2	3.2	844	V
9/14	四	麻香油飯	梅干素雞 素雞, 梅干菜/燒	香酥玉米餅 玉米餅/炸	海帶干絲 海帶絲, 白干絲, 芹菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	三絲湯 竹筍, 金針菇, 紅蘿蔔	6.4	2.5	2	3	881	V
9/15	五	芝麻飯	木須滑蛋 木耳, 雞蛋/炒	白菜豆腐煲 大白菜, 油豆腐, 紅蘿蔔/油	多彩杏鮑菇 杏鮑菇, 青椒, 甜椒/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片, 酸菜	6.7	2.5	2	2.8	833	V
9/18	一	黃金小米飯	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄/炒	海結滷豆干 豆干, 海帶結/油	芋香炒玉米 玉米粒, 芋頭, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷 蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜, 金針菇	6.6	2.5	2	3.2	844	V
9/19	二	香Q白飯	時蔬山藥 山藥, 甜椒, 玉米筍/煮	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜/油	脆炒水蓮 水蓮, 豆包絲, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍, 香菇	6.4	2.6	2.2	3.2	842	V
9/20	三	五穀飯	腰果燒花干 腰果, 蘭花干, 西芹/煮	海芽玉米滑蛋 海帶芽, 玉米粒, 雞蛋/煮	蔬炒豆芽 豆芽, 鴻喜菇, 芹菜, 紅蘿蔔, 木耳/炒	季節蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜糖, 山粉圓	6.6	2.5	2	3.2	844	V
9/21	四	紅藜胚芽飯	杏鮑菇燒豆腸 杏鮑菇, 豆腸/燒	家常豆腐 豆腐, 毛豆/燒	脆炒小黃瓜 小黃瓜, 玉米筍, 紅蘿蔔, 木耳/炒	有機蔬菜	鮮菇白菜湯 大白菜, 香菇	6.4	2.5	2	3	881	V
9/22	五	招牌炒麵	茄汁燒油腐 油豆腐, 蕃茄/燒	蘿蔔煮 蘿蔔, 玉米塊, 紅蘿蔔/煮	脆炒花椰 花椰, 木耳/炒	有機蔬菜	枸杞山藥湯 山藥, 枸杞	6.7	2.5	2	2.8	833	V
9/23	六	蕎麥飯	炸南瓜 南瓜/炸	塔香鮑菇干片 豆干片, 杏鮑菇, 九層塔/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.7	2.5	2	2.8	833	V
9/25	一	香Q白飯	玉米蒸蛋 雞蛋, 玉米粒, 紅蘿蔔/蒸	芹香素甜條 素甜不辣, 芹菜, 紅蘿蔔, 木耳/炒	木須炒竹筍 竹筍, 木耳/炒	產銷履歷 蔬菜	菇菇蔬菜湯 高麗菜, 香菇, 金針菇	6.6	2.5	2	3.2	844	V
9/26	二	糙米飯	雲菜捲 雲菜捲/炸	蕃茄燒豆腐 豆腐, 蕃茄/燒	白菜滷 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔, 木耳/油	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜	6.4	2.6	2.2	3.2	842	V
9/27	三	金瓜炒米粉	芝麻滷黑豆干 黑豆干, 芝麻/油	脆炒四季豆 四季豆, 紅蘿蔔/炒	洋芋燒杏鮑菇 洋芋, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/燒	季節蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆, 薏仁	6.6	2.5	2	3.2	844	V
9/28	四	芝麻飯	香菇干丁 豆薯, 干丁, 香菇/油	粉蒸雙色 芋頭, 地瓜/蒸	枸杞絲瓜 絲瓜, 素腰花, 木耳, 紅蘿蔔, 枸杞/煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐, 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳, 雞蛋	6.4	2.5	2	3	881	V
9/29	五												

中秋節快樂!!

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。

**本月炸物(淡黃色):3次、加工品(淡綠色):5次、勾芡類(淡藍色):1次

**3章1Q豆奶第三週週一

FINISH

營養師:王愛惠、涂毓昇

客服專線:03-3701155#16