

莊敬國小 110 年 9 月 1 日至 110 年 9 月 30 日午餐廠商供應表

班級 供餐日期	一、三年級	二、四年級	五年級	六年級	行政及課後照顧
9 月 1 日~9 月 11 日	沅益	全盛	皇佳	國琳	皇佳 (課照 9/2 開始上課)
9 月 13 日~9 月 17 日	國琳	沅益	全盛	皇佳	全盛
9 月 22 日~9 月 24 日	皇佳	國琳	沅益	全盛	沅益
9 月 27 日~9 月 30 日	全盛	皇佳	國琳	沅益	國琳



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量	
★	9/2	四 地瓜飯	豬腳焢肉 燒：竹筍Q,豬腳丁S,豬肉S	彩椒燒雞 燒：洋蔥Q,雞丁S,彩椒Q	蒲瓜丸子 燒：蒲瓜Q,珍珠丸S	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍,豬肉片S	5.1	2.4	2.3	2.5	707	
★	9/3	五 白飯	杏菇花雕雞 燒：杏鮑菇Q,雞丁S	香蔥菜脯蛋 炒：蛋Q,菜脯,青蔥	海結油腐 燒：海帶結,油豆腐	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 時蔬,菇類	5.2	2.4	2.4	2.5	717	
★	9/6	六 白飯	雪蓮子燒肉 燒：豬肉S,雪蓮子	蔥爆干片 炒：豆干片,青蔥	親子雞肉柳 燒：洋蔥Q,雞肉柳S	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔	5.2	2.4	2.3	2.5	714	
★	9/7	二 雜糧飯	椒鹽魚丁 炸：魚丁S	番茄滑蛋 炒：番茄Q,蛋Q	香菇高麗 炒：高麗菜Q,香菇Q	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	5.2	2.5	2.2	2.4	715	
★	9/9	四 白飯	塔香三杯雞 燒：雞丁S,米血丁S,九層塔	涼拌素雞片 炒：素雞片	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉片S	5.2	2.4	2.1	2.5	709	
★	9/10	五 麥片飯	黑胡椒燒肉 燒：豬肉S,洋蔥Q	金耳絲瓜滑蛋 燒：絲瓜Q,蛋Q,金耳菇Q	海帶炒干絲 炒：海帶絲,豆干絲	有機蔬菜	鮑菇竹筍湯 鮑魚菇,竹筍	5.1	2.4	2.3	2.5	707	
★	9/11	六 白飯	胡椒雞腿排 燒：雞腿排S	玉米肉燥 燒：玉米Q,絞肉S	白菜滷 燒：白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	履歷蔬菜	冬瓜薏米湯 冬瓜,小薏仁,肉片S	5.2	2.4	2.2	2.5	712	
★	9/13	八 小米飯	和風燒肉排 燒：豬排S	玉米起司蛋 炒：玉米Q,蛋Q,起司	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	紅麵線湯 紅麵線,木耳,肉絲S	5.2	2.4	2.3	2.5	714	
★	9/13	八 蔬食日	四喜烤麩 燒：烤麩,香菇Q,毛豆S	玉米起司蛋 炒：玉米Q,蛋Q,起司	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q,紅蘿蔔Q		牛蒡什錦湯 牛蒡,玉米,紅棗						
★	9/14	二 什錦炒麵	香酥棒棒腿 炸：雞腿S	紅燒獅子頭 燒：白菜Q,獅子頭S	蒜香青花椰 炒：青花椰S,蒜頭	有機蔬菜	海帶肉絲湯 海帶,豬肉絲S	5.2	2.4	2.3	2.5	714	
★	9/16	四 白飯	糖醋排骨 燒：排骨S,洋蔥Q	脆炒筍片 炒：竹筍Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	水晶粉絲 炒：粉絲,芹菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,玉米	5.1	2.4	2.3	2.5	707	
★	9/17	五 白飯	蜜汁棒棒腿丁 燒：洋蔥,雞丁S	什錦麻辣燙 燒：高麗菜Q,菇類Q,豆皮	小瓜炒肉片 炒：小瓜Q,豬肉片S	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋Q	5.2	2.5	2.4	2.4	720	
9/18~9/21中秋節連續假期													
★	9/23	四 十穀飯	醬燒翅小腿X2 燒：翅小腿S	肉末燒豆腐 燒：豆腐,絞肉S	竹筍三絲 炒：竹筍Q,木耳Q,金耳菇Q	有機蔬菜	紅豆小薏仁 紅豆,小薏仁	5.2	2.3	2.4	2.5	709	
★	9/24	五 白飯	蔥爆豬柳 炒：豬肉柳S,洋蔥Q,青蔥	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q,蛋Q	蒜香蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕,蒜蓉醬	有機蔬菜	豆薯雞湯 豆薯,雞丁S	5.1	2.4	2.4	2.6	714	
★	9/27	一 白飯	粉嫩雞排 滷：雞排S	百頁燒肉 燒：百頁,豬肉S	鮮菇刺瓜 炒：刺瓜Q,紅蘿蔔Q,菇類Q	履歷蔬菜	酸辣湯 竹筍,紅蘿蔔,木耳,豆腐	5.1	2.4	2.3	2.6	712	
★	9/27	一 蔬食日	海結滷蛋 燒：海帶結,白蛋S	椒鹽百頁 炒：百頁,胡椒鹽	鮮菇刺瓜 炒：刺瓜Q,紅蘿蔔Q,菇類Q								
★	9/28	二 白飯	香酥魚排 炸：魚排S	沙茶肉片 炒：洋蔥Q,豬肉片S	彩椒杏鮑菇 燒：豆薯Q,彩椒Q,杏鮑菇Q	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 時蔬,蛋Q	水果	5.2	2.4	2.1	2.6	714
★	9/30	四 咖哩肉末炒飯	筍乾燒腱肉 燒：筍乾Q,豬肉S	五味嫩油腐 燒：油豆腐,五味醬	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q,蛋Q	有機蔬菜	榨菜冬粉湯 榨菜,豬肉絲S,冬粉	5.1	2.4	2.4	2.5	710	

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code / 營養師：暨湘云 9/28(二)公糧回饋水果



全盛美食 110年9月菜單 莊敬國小

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、張韻瑩、周詩祐、葉姿秀

★本公司豬肉及其製品全面使用國產肉、全面使用非基改玉米及豆製品，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀類	豆蛋類	海苔類	蔬菜類	熱量
2	四	白飯 白米	冬瓜燉肉 豬肉、時蔬、薑絲-煮	木耳炒蛋 雞蛋、木耳-炒	脆炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機 山藥雞湯 山藥、雞肉	5	2	2	2	7
							4
							2	8	6	3	9
3	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	檸檬燒雞 雞肉、時蔬-燒	筍香肉醬 絞肉、豆干、竹筍-煮	腰果小瓜 小黃瓜、茼蒿、腰果-炒	有機 香菇排骨湯 時蔬、香菇、排骨	5	2	2	2	7
							4
							2	7	8	2	8
6	一	地瓜飯 白米、地瓜	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥-燒	香蔥凍豆腐 凍豆腐、蔥-燒	炒扁蒲 扁蒲、木耳-炒	履歷 蕃茄雞茸湯 蕃茄、時蔬、雞絞肉	5	2	2	2	7
							3
							1	7	7	3	9
	蔬食日	地瓜飯 白米、地瓜	香蔥凍豆腐 凍豆腐、蔥-燒	鮮蔬燒鵝蛋 時蔬、鵝蛋-煮	炒扁蒲 扁蒲、木耳-炒	履歷 蕃茄洋蔥湯 蕃茄、洋蔥	5	2	2	2	7
							3
							1	7	7	3	9
7	二	白飯 白米	酥炸魚條 魚條-炸(X2)	咖哩肉片 洋芋、豬肉、咖哩-煮	紅絲海帶根 海帶根、紅蘿蔔-炒	有機 芋頭西米露 芋頭、西谷米	5	2	2	2	7
							4
							2	7	7	2	3
9	四	蘑菇肉醬 義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉	芝麻滷雞排 雞排、芝麻、滷(X1)	芋泥包 芋泥包-蒸(X1)	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、木耳-炒	有機 海帶排骨湯 海帶結、排骨	5	2	2	2	7
							4
							8	8	2	1	
10	五	白飯 白米	栗子燉雞 雞肉、芋頭、栗子-煮	雞茸油豆腐 油豆腐、雞絞肉、蔥-燒	鮮菇炒筍 竹筍、菇-炒	有機 蔬菜蛋花湯 時蔬、雞蛋	5	2	2	2	7
							2
							7	7	2	9	
11	六	芝麻飯 白米、芝麻	麻油鮮菇燉肉 豬肉、菇-煮	沙茶海鮮羹 時蔬、海鮮羹、沙茶-煮	雙色花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔-炒	履歷 鮮瓜針菇湯 時瓜、金針菇	5	2	2	2	7
							3
							7	7	3	2	
13	一	白飯 白米	豆豉燒雞 雞肉、時蔬、豆豉-燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉-煮	鮑菇海結 海帶結、杏鮑菇-燒	履歷 黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉	5	2	2	2	7
							3
							7	7	3	2	
	蔬食日	白飯 白米	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	麻婆豆腐 豆腐、時蔬-煮	鮑菇海結 海帶結、杏鮑菇-燒	履歷 黃豆芽燉湯 黃豆芽、時蔬	5	2	2	2	7
							3
							7	7	3	2	
14	二	白醬雞茸 義大利麵 義大利麵、時蔬、雞肉	叉燒豬肉條 叉燒肉-烤	照燒甜不辣 甜不辣、時蔬-燒	豆皮白菜 大白菜、豆皮、紅蘿蔔-煮	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋	5	2	2	2	7
							3
							1	7	7	2	6
16	四	白飯 白米	金黃魚排 魚排-炸(X1)	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、絞肉-炒	鮮菇時瓜 時瓜、菇-煮	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲	5	2	2	2	7
							3
							2	6	7	3	8
17	五	地瓜飯 白米、地瓜	金瓜燉肉 豬肉、南瓜-煮	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯、毛豆-炒	西芹茼蒿 西芹、茼蒿、時蔬-炒	有機 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	5	2	2	2	7
							4
							2	7	7	3	6
20	一	~中秋節快樂~									
21	二	~中秋節快樂~									
23	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	青木瓜燉肉 豬肉、青木瓜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	白菜滷 大白菜、香菇、木耳-煮	有機 紅豆湯 紅豆	5	2	2	2	7
							3
							8	6	2	2	
24	五	白飯 白米	炸翅小腿 翅小腿-炸(X2)	香燒百頁豆腐 百頁豆腐、時蔬-燒	枸杞鮮瓜 時瓜、金針菇、枸杞-煮	有機 竹筍排骨湯 竹筍、排骨	5	2	2	2	7
							3
							7	7	3	2	
27	一	玉米飯 白米、玉米	紅糟雞丁 雞肉、筍乾-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	海帶三絲 海帶絲、芹菜、紅蘿蔔-炒	履歷 時瓜燉排骨湯 時瓜、排骨	5	2	2	2	7
							3
							7	7	3	2	
	蔬食日	玉米飯 白米、玉米	花生油豆腐 油豆腐、花生-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	海帶三絲 海帶絲、芹菜、紅蘿蔔-炒	履歷 時瓜燉湯 時瓜	5	2	2	2	7
							3
							7	7	3	2	
28	二	白飯 白米	麻婆豆腐鮮魚 魚肉、豆腐-煮	鮮蔬肉羹 時蔬、肉羹-煮	鮮菇高麗 高麗菜、菇、木耳-炒	有機 玉米排骨湯 玉米、洋芋、排骨	5	2	2	2	7
							4
							1	7	8	2	1
30	四	肉絲炒麵 麵、時蔬、豬肉	酥炸雞排 雞排-炸(X1)	鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	豬肉爛瓜 冬瓜、豬肉、枸杞-煮	有機 榨菜肉絲湯 榨菜、金針、豬肉	5	2	2	2	7
							4
							2	7	8	2	8

【花椰菜】花椰菜維生素C含量豐富，能提高免疫力，另也含有多種抗氧化力強的抗癌物質，而所含維生素B1的含量也比其他蔬菜來得高，可消除疲勞，維生素B2可改善口角炎症狀，鉀有助於預防高血壓，鉻可發揮降血糖、降血脂的作用，也富含膳食纖維，可促進腸胃蠕動和控制體重。



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	手頭蔬菜	湯品	蛋	肉	魚	豆	菇	其他	熱
2	四	香Q白飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q小黃瓜Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q鹽-炒	沙茶干片 干片肉絲S-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	5.8	2.5	2	2.7		765
3	五	糙米飯	紅燒豬腩 肉丁S白蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燒	黃瓜蝦球 黃瓜Q蝦球S-煮	海根肉絲 海帶根肉絲S-炒	有機蔬菜	麵線羹湯	5.5	2.5	2.2	2.6		745
6	六	燕麥飯	瓜仔雞 雞丁S嫩瓜-煮	田園玉米 玉米粒S毛豆仁S絞肉S紅蘿蔔Q-煮	蒜香大溪豆干 黑豆干-滷	產銷履歷	肉骨茶湯	5.7	2.4	2.2	2.5		747
蔬食日 燕麥飯		蒜香大溪豆干 黑豆干-滷	田園玉米 玉米粒S毛豆仁S紅蘿蔔Q-煮	瓜仔肉燥 脆瓜絞肉S-滷	產銷履歷	肉骨茶湯	5.7	2.4	2.2	2.5		747	
7	二	香Q白飯	普羅旺斯燉肉 肉丁S南瓜Q洋蔥Q-燉	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q-炒	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	四寶甜湯	5.8	2.5	2.3	2.5		764
9	四	海苔肉鬆飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	柴香白玉 蘿蔔Q昆布捲肉S-煮	鮮筍肉絲 竹筍Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	味噌小魚湯	5.8	2.5	2	2.5		756
10	五	五穀米飯	香酥魚排 魚排S-炸	醬冬瓜肉燥 冬瓜Q絞肉S-滷	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	芙蓉濃湯	5.7	2.5	2	2.5		749
11	六	胚芽米飯	奶香燉雞 雞丁S馬鈴薯Q毛豆S-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	魚香炒蛋 雞蛋Q絞肉S洋蔥Q鹽-炒	Q-菜	青木瓜排骨湯	5.8	2.5	2	2.5		756
13	三	香Q白飯	泡菜豬肉 肉片S大白菜Q-煮	脆炒豆薯絲 豆薯絲Q紅絲Q木耳Q-炒	油腐肉燥 油豆腐絞肉S-滷	產銷履歷	黃瓜雞丁湯	5.8	2.5	2	2.5		756
蔬食日 香Q白飯		油腐肉燥 油豆腐絞肉S-滷	脆炒豆薯絲 豆薯絲Q紅絲Q木耳Q-炒	泡菜年糕 大白菜Q年糕-煮	產銷履歷	黃瓜雞丁湯	5.8	2.5	2	2.5		756	
14	二	什錦炒麵	五香雞腿 雞腿S-滷	豆沙包 豆沙包S-蒸	彩燴冬瓜塊 冬瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q毛豆S-煮	有機蔬菜	鮭魚羹湯	5.5	2.5	2	2.5		735
16	四	燕麥飯	匈牙利甜椒燉雞 雞丁S洋蔥Q甜椒Q-燉	珍珠玉米肉末 玉米粒S紅蘿蔔Q絞肉S-煮	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q-煮	有機蔬菜	柴香味噌湯	5.8	2.5	2	2.7		765
17	五	香Q白飯	家鄉滷肉 肉丁S筍T-滷	韓式拌雜菜 小松菜Q豆管紅蘿蔔Q木耳Q冬粉-炒	丸子兄弟 貢丸S花枝丸S-炸	有機蔬菜	山藥排骨湯	5.5	2.5	2	2.8		749
20	一	 中秋節連續假期 											
21	二	 中秋節連續假期 											
23	四	千島香鬆飯	蒜蓉雞腿 雞腿S-滷	紅麴肉燥 豆薯絞肉S-煮	沙茶素雞片 素雞片芹菜Q-炒	有機蔬菜	紅豆薏仁湯	5.7	2.5	2	2.5		749
24	五	五穀米飯	三杯炒鴨 鴨丁S米血T-S-炒	洋蔥培根炒蛋 雞蛋Q培根S洋蔥Q-炒	時蔬佛手 佛手瓜Q木耳Q紅薯Q-煮	有機蔬菜	香菇雞湯	5.5	2.5	2	2.7		744
27	日	台式蛋炒飯	糖醋豬排 豬排S-煮	小瓜炒干片 干片小黃瓜Q-炒	歡樂雙拼 雞塊S可樂餅S-炸	產銷履歷	海芽蛋花湯	5.7	2.5	2	2.5		749
蔬食日 胚芽米飯		京醬豆干 豆干小黃瓜Q-炒	南瓜咖哩 南瓜Q洋蔥Q-煮	醬香蒸蛋 雞蛋Q-蒸	產銷履歷	海芽蛋花湯	5.7	2.5	2	2.5		749	
28	二	香Q白飯	燒烤雞翅 雞翅S-烤	打拋肉 蕃茄Q絞肉S九層塔-炒	芙蓉絲瓜 絲瓜Q雞蛋Q金針菇Q-煮	有機蔬菜	法式濃湯	5.5	2.5	2	2.7	1	894
30	四	香Q白飯	照燒雞丁 雞丁S洋蔥Q-燒	玉米炒蛋 玉米粒S雞蛋Q-炒	奶焗白菜 大白菜Q絞肉S鮮菇Q-煮	有機蔬菜	冬瓜肉片湯	5.8	2.5	2	2.5		756

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，9/28(二)回饋水果。 營養師 劉容均、鄭雅芸

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：台灣農產生產追溯 (T)：產地-台灣

國琳團膳 110年9月菜單 莊敬國小

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	全穀雜糧類(份)	正蛋白類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	熱量	章Q糖狀
9/2	四	糙米飯	咕咾肉 肉丁Q.炒	洋蔥雞絲 洋蔥Q.雞肉C.炒	番茄炒蛋 番茄Q.雞蛋Q.炒	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜Q.薑絲.煮	5.4	2.5	2	2.4	724	0
9/3	五	白飯	椒鹽魚丁 魚丁C.炸	滷蛋肉汁 雞蛋Q.魯	蝦醬青菜 蝦米.青菜Q.炒	有機蔬菜	大瓜大骨湯 大黃瓜Q.大骨Q.煮	5.4	2.5	2	2.4	724	0
9/6	一	小米飯	照燒豬排 豬排C.煮	蛋酥高麗 雞蛋Q.高麗菜Q.炒	干丁小魚 豆乾丁.小魚乾.炒	產銷履歷	海芽薑絲湯 海帶芽.薑絲.煮	5.3	2.5	2	2.3	712	0
9/6	一	小米飯 蔬食日	大薯餅 薯餅.炸	蛋酥高麗 雞蛋Q.高麗菜Q.炒	干丁腰果 豆乾丁.腰果.炒	產銷履歷	海芽薑絲湯 海帶芽.薑絲.煮	5.3	2.5	2	2.3	712	0
9/7	二	義大利麵	醬燒鯖魚片 鯖魚C.煮	和風小火鍋 胡蘿蔔Q.白蘿蔔Q.油豆腐.煮	番茄玉米 番茄Q.玉米粒Q.炒	有機蔬菜	檸檬山粉圓 檸檬.山粉圓.煮	5.5	2.5	2	2.3	726	0
9/9	四	白飯	蜜汁雞腿 雞腿C.煮	蒸蛋 雞蛋Q.蒸	佛跳牆 大白菜Q.芋頭Q.胡蘿蔔Q.煮	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔Q.大骨Q.煮	5.3	2.4	2	2.5	714	0
9/10	五	麥片飯	洋芋燉肉 肉丁C.馬鈴薯Q.焗	燒賣地瓜 燒賣C.地瓜Q.蒸	燴什錦 蔬菜Q.胡蘿蔔Q.肉絲Q.燴	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q.胡蘿蔔Q.馬鈴薯Q.雞蛋Q.煮	5.2	2.4	2	2.4	702	0
9/11	六	白飯	生薑肉片 肉片C.薑片.炒	筍片油丁絞肉 筍片Q.油豆腐.絞肉Q.炒	雞塊 雞塊C.炸	有機蔬菜	銀芽三絲湯 豆芽.木耳.胡蘿蔔.煮	5.3	2.4	2	2.5	714	0
9/13	一	白飯	醬燒雞丁 雞丁C.燒	玉米三色 玉米粒Q.胡蘿蔔Q.馬鈴薯Q.炒	茶碗蒸 雞蛋Q.蒸	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇Q.蔬菜Q.煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0
9/13	一	白飯 蔬食日	香菇青菜 香菇Q.青菜Q.炒	玉米三色 玉米粒Q.胡蘿蔔Q.馬鈴薯Q.炒	茶碗蒸 雞蛋Q.蒸	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇Q.蔬菜Q.煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0
9/14	二	香鬆飯	紅燒鮮魚 魚C.紅燒	芝麻燒肉片 芝麻.洋蔥Q.肉片Q.燒	大白獅子頭 大白菜Q.獅子頭C.煮	有機蔬菜	鮮蔬蛋花湯 蔬菜Q.雞蛋Q.煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0
9/16	四	紫米飯	黑胡椒里肌 里肌排C.煮	麻婆豆腐 豆腐.絞肉Q.炒	柴魚關東煮 柴魚片.白蘿蔔Q.胡蘿蔔Q.煮	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q.薏仁.煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0
9/17	五	白飯	鹹酥雞 雞丁C.九層塔.炸	打拋豬 絞肉Q.番茄Q.九層塔.炒	鮮瓜燴肉絲 大黃瓜Q.肉絲Q.燴	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌.豆腐.煮	5.4	2.4	2	2.3	712	0
9/20	一	月圓人團圓~中秋節快樂!											
9/21	二												
9/23	四	閩南鹹飯	蔥燒魚丁 洋蔥Q.魚丁Q.煮	腐皮蛋 雞蛋Q.魯	雪菜肉末 油菜Q.絞肉Q.炒	有機蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆.芋圓.煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0
9/24	五	地瓜飯	古早味扣肉 肉丁C.煮	杏鮑菇大瓜 杏鮑菇Q.大黃瓜Q.炒	客家小炒 豆干片.肉絲Q.炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q.雞蛋Q.煮	5.4	2.4	2	2.3	712	0
9/27	一	白飯	檸檬雞翅 雞翅C.檸檬.烤	蒸蛋 雞蛋Q.蒸	芋香青菜 芋頭Q.青菜Q.炒	產銷履歷	巧達濃湯 玉米粒Q.雞蛋Q.馬鈴薯Q.胡蘿蔔Q.煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
9/27	一	白飯 蔬食日	大溪豆乾 豆干.油	蒸蛋 雞蛋Q.蒸	芋香青菜 芋頭Q.青菜Q.炒	產銷履歷	巧達濃湯 玉米粒Q.雞蛋Q.馬鈴薯Q.胡蘿蔔Q.煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
9/28	二	糙米飯	香酥魚排 魚排.炸	麻婆豆腐 豆腐.絞肉Q.炒	韓式肉片 高麗菜Q.肉片Q.炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋Q.煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
9/30	四	糙米飯	吮指燒雞 雞丁.煮	蜜汁花枝丸 花枝丸C.煮	傳香滷味 高麗菜Q.胡蘿蔔Q.豆皮.百頁.魯	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜Q.白蘿蔔Q.煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0

*本菜單中含有過敏原物質(例:海鮮類.雞蛋.乳製品.堅果類等),請注意食用

營養師 李景惠

*9/28(二)公糧米回饋水果一份