

# 國琳團膳

108年9月菜單

# 莊敬國小

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	全穀根莖類(份)	豆肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	
8/30	五	白飯	檸檬雞翅C <small>雞翅,檸檬,糖</small>	玉米三色C <small>玉米粒,馬鈴薯,胡蘿蔔,炒</small>	蔬菜燒賣 <small>蔬菜,燒賣,菜</small>	有機蔬菜	紫菜薑絲湯 <small>紫菜,薑絲,煮</small>	4.4	2.5	2	2.4	654
9/2	一	糙米飯	紅燒扣肉Q <small>豬肉,紅燒</small>	爆炒炸醬肉丁 <small>豆干,絞肉,炒</small>	香菇青菜Q <small>香菇,青菜,炒</small>	產銷履歷蔬菜	魷魚羹湯 <small>魷魚羹,煮</small>	4.5	2.5	2	2.4	661
9/2	一	糙米飯 蔬食日	薯餅 <small>薯餅,炸</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐,紅燒</small>	香菇青菜Q <small>香菇,青菜,炒</small>	產銷履歷蔬菜	魷魚羹湯 <small>魷魚羹,煮</small>	4.5	2.5	2	2.4	661
9/3	二	白飯	叉燒肉 <small>叉燒肉,炸</small>	洋蔥肉絲Q <small>洋蔥,肉絲,炒</small>	滷蛋肉汁 <small>雞蛋,油</small>	有機蔬菜	金針菇菜湯 <small>金針菇,蔬菜,煮</small>	4.5	2.5	2	2.5	665
9/5	四	紫米飯	生薑肉片Q <small>肉片,薑片,煮</small>	蒸蛋Q <small>雞蛋,Q</small>	海帶三絲 <small>白乾絲,海帶絲,胡蘿蔔,炒</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>芹菜,蘿蔔,煮</small>	4.4	2.5	2	2.3	649
9/6	五	白飯	迷迭香雞腿 <small>迷迭香粉,雞腿,煮</small>	番茄豆包Q <small>番茄,豆包,炒</small>	彩椒青花C <small>青花菜,甜椒,炒</small>	有機蔬菜	蔬菜三絲湯 <small>竹筍絲,胡蘿蔔絲,木耳絲,煮</small>	4.3	2.4	2	2.4	639
9/9	一	白飯	蔥燒里肌 <small>洋蔥,豬里肌,煮</small>	雞茸玉米C <small>雞茸,玉米粒,胡蘿蔔,炒</small>	香菇青菜Q <small>香菇,青菜,炒</small>	產銷履歷蔬菜	味噌小魚豆腐湯 <small>味噌,小魚乾,豆腐,煮</small>	4.3	2.4	2	2.4	639
9/9	一	白飯 蔬食日	蔥燒油豆腐 <small>洋蔥,油豆腐,煮</small>	玉米四色C <small>馬鈴薯,青豆仁,玉米粒,胡蘿蔔,炒</small>	香菇青菜Q <small>香菇,青菜,炒</small>	產銷履歷蔬菜	味噌紫菜湯 <small>味噌,紫菜,煮</small>	4.3	2.4	2	2.4	639
9/10	二	肉絲炒飯	鳳梨咕咾肉 <small>鳳梨,咕咾肉,煮</small>	五香滷蛋 <small>雞蛋,油</small>	筍香燻肉Q <small>竹筍,豬肉,燻</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆,西米露,煮</small>	4.4	2.4	2	2.4	646
9/12	四	白飯	鮮魚排C <small>水蜜桃排,炸</small>	梅干絞肉Q <small>梅乾菜,絞肉,炒</small>	青菜獅子頭 <small>青菜,獅子頭,蒸</small>	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜,薑絲,煮</small>	4.5	2.5	2	2.3	656
9/13	五	中秋節連假										
9/16	一	黑芝麻飯	卡拉雞堡 <small>卡拉雞堡,炸</small>	乾丁絞肉Q <small>豆乾丁,絞肉,炒</small>	金針菇什錦Q <small>金針菇,蔬菜,炒</small>	產銷履歷蔬菜	芋頭米粉湯 <small>芋頭,米粉,煮</small>	4.4	2.5	2	2.5	658
9/16	一	黑芝麻飯 蔬食日	乾丁腰果 <small>豆乾丁,腰果,炒</small>	腐皮蛋 <small>雞蛋,炸</small>	金針菇什錦Q <small>金針菇,蔬菜,炒</small>	產銷履歷蔬菜	芋頭米粉湯 <small>芋頭,米粉,煮</small>	4.4	2.5	2	2.5	658
9/17	二	白飯	糖醋肉片Q <small>肉片,炒</small>	開陽青菜Q <small>蝦米,青菜,炒</small>	魚丁燒洋蔥 <small>水蜜桃丁,洋蔥,燒</small>	有機蔬菜	青菜蛋花湯 <small>青菜,雞蛋,煮</small>	4.5	2.5	2	2.5	665
9/19	四	薏仁飯	和風豬排 <small>豬排,油</small>	白醬洋芋Q <small>馬鈴薯,胡蘿蔔,煮</small>	鮮菇青菜Q <small>香菇,青菜,炒</small>	有機蔬菜	大瓜雞骨湯 <small>大黃瓜,雞骨,煮</small>	4.4	2.5	2	2.3	649
9/20	五	白飯	三杯雞丁 <small>雞丁,九層塔,炒</small>	蘿蔔燒肉Q <small>白蘿蔔,豬肉,燒</small>	茶碗蒸Q <small>雞蛋,蒸</small>	有機蔬菜	芹菜丸子湯 <small>芹菜,丸子,煮</small>	4.2	2.5	2	2.5	644
9/23	一	白飯	紅燒豬腩Q <small>肉丁,紅燒</small>	毛豆三色C <small>毛豆,玉米粒,馬鈴薯,炒</small>	雞塊*2 <small>雞塊,炸</small>	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 <small>味噌,海帶芽,煮</small>	4.3	2.5	2	2.5	651
9/23	一	白飯 蔬食日	番茄豆包 <small>番茄,豆包,炒</small>	田園玉米 <small>玉米粒,馬鈴薯,胡蘿蔔,炒</small>	素雞塊*2 <small>素雞塊,炸</small>	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 <small>味噌,海帶芽,煮</small>	4.3	2.5	2	2.5	651
9/24	二	小米飯	薑燒魚塊C <small>水蜜桃魚丁,燒</small>	紅仁炒蛋Q <small>胡蘿蔔,雞蛋,炒</small>	親子丼 <small>洋蔥,胡蘿蔔,雞丁,煮</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>竹筍,胡蘿蔔,雞蛋,煮</small>	4.3	2.5	2	2.5	651
9/26	四	炸醬麵	醬燒雞腿 <small>雞腿,紅燒</small>	京醬肉絲Q <small>肉絲,蔬菜,炒</small>	珍珠丸蒸地瓜Q <small>珍珠丸,地瓜,蒸</small>	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜磚,山粉圓,煮</small>	4.5	2.5	2	2.3	656
9/27	五	五穀飯	叉燒肉 <small>叉燒肉,炸</small>	咖哩燉肉Q <small>咖哩粉,馬鈴薯,胡蘿蔔,煮</small>	蛋酥高麗Q <small>雞蛋,高麗菜,炒</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒,雞蛋,煮</small>	4.3	2.4	2	2.4	639
9/30	一	白飯	蒜泥白肉Q <small>豬肉,蒜頭,煮</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐,炒</small>	燴三鮮Q <small>蔬菜,雞蛋,香菇,炒</small>	產銷履歷蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍,煮</small>	4.4	2.5	2	2.5	658
9/30	一	白飯 蔬食日	鐵板豆腐 <small>豆腐,炒</small>	香菇蒸蛋 <small>香菇,雞蛋,蒸</small>	燴三鮮Q <small>蔬菜,雞蛋,香菇,炒</small>	產銷履歷蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍,煮</small>	4.4	2.5	2	2.5	658

\*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

\*9/24(二)公糧米回饋水果一份,每份60大打



美味午餐

莊敬國小 108.8-9月午餐菜單



營養師 劉容均

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全日種別	豆類	蛋類	蔬菜類	水果類	熱點
8/30	五	香Q白飯	香菇瓜子雞 雞丁(S) 脆瓜香菇焗	茄汁炒蛋 洋葱(Q) 雞蛋青豆炒	干片小炒 干片肉絲木耳炒	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔排骨	5.8	2.6	2.1	2.6		771
9/2		糙米飯	醬爆回鍋肉 肉片(S) 高麗菜炒	四彩甜玉米 玉米粒(S) 小瓜丁紅蘿蔔煮	塔香海龍 海龍九層塔炒	產銷履歷 刺瓜雞丁湯 黃瓜雞丁	6	2.5	2	2.6		775
		蔬食日 糙米飯	醬燒百頁 百頁豆腐海苔毛豆燒	四彩甜玉米 玉米粒(S) 小瓜丁紅蘿蔔煮	菇炒高麗菜 高麗菜(Q) 香菇炒	產銷履歷 刺瓜金茸湯 黃瓜金針菇	6	2.5	2	2.6		775
9/3	二	香Q白飯	椰香咖哩雞 雞丁(S) 馬鈴薯紅蘿蔔煮	五色蔬菜 豆芽菜(Q) 海綠芥菜木耳紅絲肉絲炒	筍香炒肉羹 筍片肉羹炒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐	5.9	2.5	2.3	2.5		771
9/5	四	五穀米飯	日式照燒雞 雞丁(S) 洋葱焗	香蔥紅蔘蛋 紅蘿蔔(Q) 雞蛋炒	敏豆不辣 敏豆甜不辣炒	有機蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜排骨	6	2.5	2.2	2.5		775
9/6	五	香Q白飯	醃醃燻肉 肉角(S) 蘿蔔焗	絲瓜寬粉 絲瓜(Q) 金針菇寬冬粉煮	搖搖脆薯條 馬鈴薯炸	有機蔬菜 鮮蔬元氣湯 西洋蕃茄高麗菜肉絲	6	2.5	2	2.7		779
9/9		香Q白飯	鍋燒三杯雞 雞丁(S) 九層塔薑焗	珍菇扁蒲 扁蒲(Q) 秀珍菇木耳炒	魚香豆腐 豆腐紅蘿蔔肉煮	產銷履歷 洋芋濃湯 馬鈴薯三色豆雞蛋	5.8	2.6	2.1	2.6		771
		蔬食日 香Q白飯	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔木耳煮	珍菇扁蒲 扁蒲(Q) 秀珍菇木耳炒	雙色炒花椰 白花菜(S) 青花菜紅蘿蔔炒	產銷履歷 洋芋濃湯 馬鈴薯三色豆雞蛋	5.8	2.6	2.1	2.6		771
9/10	二	胚芽米飯	橙汁里肌排 里肌排煮	海芽炒蛋 玉米粒(S) 雞蛋海帶芽毛豆炒	綜合滷味 高麗菜(Q) 金針菇豆管滷	有機蔬菜 紅豆芋圓湯 紅豆芋圓地瓜圓	6	2.5	2.2	2.5		775
9/12	四	香Q白飯	椒鹽咕咕肉 肉丁炸	紹子肉醬 洋葱(Q) 蕃茄絞肉碎干煮	金茸冬瓜 冬瓜(Q) 金針菇毛豆煮	有機蔬菜 竹筍雞丁湯 竹筍雞丁	5.8	2.5	2.2	2.8		775
9/13	五	中秋節放假一天										
9/16		燕麥飯	蒜泥肉片 肉片(S) 豆芽菜燙	焗汁鮮蔬 青花菜(S) 馬鈴薯通心粉煮	油腐細粉 油豆腐細冬粉絞肉煮	產銷履歷 山藥排骨湯 山藥排骨	5.9	2.6	2	2.5		771
		蔬食日 燕麥飯	油腐細粉 油豆腐細冬粉絞肉煮	焗汁鮮蔬 青花菜(S) 馬鈴薯通心粉煮	蒸蛋 雞蛋(Q) 蒸	產銷履歷 山藥薏仁湯 山藥薏仁	5.9	2.6	2	2.5		771
9/17	二	義式螺旋麵	可樂雞腿 雞腿(S) 滷	醬香白菜滷 大白菜(Q) 香菇煮	奶黃包 奶黃包蒸	有機蔬菜 芙蓉濃湯 玉米粒三色豆雞蛋	6	2.5	2	2.5		770
9/19	四	香Q白飯	筍香燻肉 肉角(S) 筍絲煮	油蔥萵苣 大萵妹(Q) 絞肉紅蔥頭燙	鍋貼蝦捲 鍋貼蝦捲炸	有機蔬菜 羅宋湯 高麗菜洋葱蕃茄西芹	5.9	2.5	2	2.7		772
9/20	五	小米飯	麻香雞丁 雞丁(S) 高麗菜米血丁豆管煮	脆炒豆薯絲 豆腐絲(Q) 紅蘿蔔彩椒木耳炒	滷蛋肉燥 雞蛋絞肉滷	有機蔬菜 海結排骨湯 海結排骨	6	2.5	2	2.5		770
9/23		海苔肉鬆飯	印尼沙嗲雞 雞丁(S) 洋葱炒	三色炒蛋 玉米粒(S) 三色豆雞蛋炒	大溪黑豆干 黑豆干燒	產銷履歷 白玉肉片湯 蘿蔔肉片	5.9	2.6	2	2.5		771
		蔬食日 香Q白飯	蜜汁黑豆干 黑豆干燒	三色炒蛋 玉米粒(S) 三色豆雞蛋炒	西芹什蔬 西芹(Q) 豆管香菇炒	產銷履歷 雙色蘿蔔湯 蘿蔔紅蘿蔔	5.9	2.6	2	2.5		771
9/24	二	糙米飯	薑炒豬肉片 肉片(S) 薑蔥炒	紅仁高麗菜 高麗菜(Q) 紅蘿蔔木耳炒	蟹絲寬粉煲 洋葱寬冬粉肉絲青蔥蟹棒絲炒	有機蔬菜 冬瓜雞丁湯 冬瓜雞丁	6	2.5	2	2.5	1	830
9/26	四	香Q白飯	匈牙利甜椒燻肉 肉角(S) 彩椒蕃茄洋葱迷迭香焗	黃豆芽彩絲 黃豆芽(Q) 海綠芥菜肉絲炒	海苔丸燒 海苔丸x1燒	有機蔬菜 四寶甜湯 大紅豆綠豆薏仁花生	5.9	2.5	2	2.7		772
9/27	五	五穀米飯	鮮味炸魚排 魚排炸	京醬肉絲 洋葱(Q) 肉絲炒	小瓜什錦 小黃瓜(Q) 紅蘿蔔百頁豆腐炒	有機蔬菜 麵線羹湯 麵線肉羹筍絲木耳雞蛋	5.8	2.5	2.2	2.8		775
9/30		香Q白飯	紅燒豬腩 肉角(S) 蘿蔔紅蘿蔔燒	雞茸玉米 玉米粒(S) 雞茸毛豆煮	丸子2兄弟 花枝丸貢丸炸	產銷履歷 薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋甜絲	5.9	2.5	2	2.7		772
		蔬食日 香Q白飯	蘿蔔什錦 豆干蘿蔔紅蘿蔔燒	雞茸玉米 玉米粒(S) 雞茸毛豆煮	蒸蛋 雞蛋(Q) 香菇蒸	產銷履歷 薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋甜絲	5.9	2.5	2	2.7		772

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，9/24(二)回饋水果。

# 裕民園 精緻午餐

小國敬莊  
108年8/30-9月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全數 類(份)	正午 類(份)	晚餐 類(份)	油質 類(份)	熱量 (Kcal)	
★	8/30	五	白米飯	芝麻蜜燒雞 <small>雞丁, 白芝麻, 洋葱/炒</small>	蒜爆嫩豆肉絲 <small>嫩豆, 肉絲, 蒜/炒</small>	鮮菇大黃瓜 <small>大黃瓜, 鮮香菇, 香金魚蛋/煮</small>	有機蔬菜	淡水貢丸湯 <small>蘿蔔, 貢丸, 芹</small>	5 .5	2 .4	2 .0	2 .4	7 23
★	2	一	白米飯	義式茄汁燉肉 <small>肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔/燉</small>	珍珠玉米煮 <small>玉米, 絞肉, 紅蘿蔔, 青豆/煮</small>	毛豆燒豆腐 <small>毛豆, 豆腐, 絞肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜	火鍋菇菇湯 <small>高麗, 香菇, 金針菇, 肉片</small>	5 .5	2 .6	2 .3	2 .5	7 50
★	3	二	小米蒸飯	和風里肌排 <small>里肌排/燒</small>	青蔥菜脯炒蛋 <small>蛋, 青蔥, 菜脯/炒</small>	蛋酥白菜滷 <small>大白菜, 蛋, 木耳/炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔, 肉片, 肉骨茶包</small>	5 .3	2 .8	2 .3	2 .5	7 51
★	5	四	蔬菜烏龍麵	鐵板沙茶肉片 <small>肉片, 洋葱, 沙茶/燒</small>	培根高麗菜 <small>高麗, 培根/炒</small>	麥香雞堡排 <small>雞堡排/炸</small>	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜, 肉片, 蔥仁</small>	5 .5	2 .4	2 .0	2 .4	7 23
★	6	五	白米飯	蜜汁雞翅 <small>雞翅/燒</small>	香菇肉燥 <small>絞肉, 干丁, 香菇/燉</small>	螞蟻上樹 <small>高麗, 冬粉, 絞肉, 蔥/炒</small>	有機蔬菜	南瓜玉米濃湯 <small>玉米, 蛋, 南瓜</small>	5 .5	2 .6	2 .1	2 .3	7 36
★	9	一	白米飯	卡拉雞腿 <small>雞腿/炸</small>	咖哩馬鈴薯 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	高麗回鍋肉 <small>高麗菜, 豆干, 紅蘿蔔/炒</small>	產銷履歷蔬菜	關東風味湯 <small>蘿蔔, 肉片, 玉米圈</small>	5 .3	2 .8	2 .3	2 .5	7 51
★	10	二	白米飯	蔥爆豬柳 <small>肉絲, 洋葱/燒</small>	洋蔥起司炒蛋 <small>蛋, 洋葱, 起司, 紅蘿蔔/炒</small>	髮菜福州丸 <small>白菜, 福州丸, 髮菜/煮</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆, 洋葱仁</small>	5 .5	2 .8	2 .0	2 .7	7 67
★	12	四	紅扁豆飯	蒜泥白肉 <small>肉片, 洋葱, 蒜/煮</small>	蔥燒木耳豆腐 <small>蔥, 木耳, 油豆腐/炒</small>	扁蒲燴蝦球 <small>扁蒲, 蝦球/煮</small>	有機蔬菜	柴魚味噌湯 <small>海芽, 洋葱, 柴魚, 味噌</small>	5 .5	2 .6	2 .0	2 .5	7 43
9/13 (五) 中秋節放假一天													
★	16	一	白米飯	和風洋芋燒肉 <small>肉片, 洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	塔香百頁海帶根 <small>百頁, 海帶根, 九層塔/燒</small>	玉米雞茸 <small>玉米, 雞茸, 紅蘿蔔, 毛豆/煮</small>	產銷履歷蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍, 排骨</small>	5 .4	2 .6	2 .3	2 .4	7 39
★	17	二	起司肉醬義大利麵	迷迭天使腿排 <small>迷迭香, 雞腿排/燒</small>	砂鍋白菜滷 <small>白菜, 木耳, 紅蘿蔔/煮</small>	魚香菜豆 <small>菜豆, 絞肉/炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>玉米, 洋芋, 紅蘿蔔</small>	5 .5	2 .6	2 .3	2 .5	7 50
★	19	四	小米0飯	香酥豬排 <small>豬排/炸</small>	番茄滑蛋 <small>蛋, 番茄, 洋葱/炒</small>	開陽胡瓜 <small>大黃瓜, 火鍋料, 蝦皮/煮</small>	有機蔬菜	日式豆腐湯 <small>豆腐, 柴魚, 味噌</small>	5 .3	2 .6	2 .3	2 .7	7 45
★	20	五	白米飯	塔香三杯雞丁 <small>雞丁, 米血, 九層塔/炒</small>	彩繪玉米 <small>玉米, 絞肉, 紅蘿蔔, 香豆/煮</small>	什錦冬粉 <small>高麗, 蔥, 木耳, 冬粉/炒</small>	有機蔬菜	關東風味湯 <small>蘿蔔, 肉片, 玉米圈</small>	5 .4	2 .8	2 .2	2 .4	7 51
★	23	一	地瓜蒸飯	蔥燒排骨 <small>豬排, 蔥/燒</small>	鮮菇花椰菜 <small>花椰菜, 鮮香菇/炒</small>	泰式打拋豬 <small>絞肉, 干丁, 九層塔/燒</small>	產銷履歷蔬菜	黃瓜魚丸湯 <small>黃瓜, 魚丸</small>	5 .3	2 .6	2 .3	2 .5	7 36
★	24	二	白米飯	椰香咖哩雞丁 <small>雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔, 椰奶/煮</small>	玉米炒蛋 <small>蛋, 青蔥, 菜脯/炒</small>	海苔丸燒 <small>海苔丸/燒</small>	有機蔬菜	扁蒲雞湯 <small>扁蒲, 雞丁</small>	5 .4	2 .4	2 .3	2 .5	7 28
★	26	四	白米飯	筍香焗肉 <small>肉丁, 筍/燉</small>	芋香木須白菜 <small>大白菜, 蛋, 芋頭, 木耳/炒</small>	遊龍鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆, 西谷米</small>	5 .3	2 .8	2 .3	2 .5	7 51
★	27	五	白米飯	九層塔鹹酥雞 <small>雞丁, 九層塔/炸</small>	蘿蔔和風煮 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔, 火鍋料/煮</small>	客家小炒 <small>豆干, 肉絲, 芹菜/炒</small>	有機蔬菜	田園羅宋湯 <small>高麗菜, 番茄, 洋葱, 蛋</small>	5 .4	2 .6	2 .3	2 .4	7 39
★	30	一	白米飯	美式脆雞 <small>雞肉/炸</small>	古早味瓜仔肉 <small>絞肉, 香菇, 瓜仔, 干丁/燒</small>	脆炒高麗菜 <small>高麗, 紅蘿蔔, 木耳/炒</small>	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽, 蛋</small>	5 .5	2 .5	2 .0	2 .7	7 44

★ 標示為四章—0申請日  
營養師 黃亦璉 呂如蘋  
9/24 (二) 公糧回饋水果一份

\*全面使用非基改黃豆製品及玉米  
\*週一供應產銷履歷蔬菜  
\*週二四五供應有機蔬菜



# 全盛美食108年8.9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 陳榆捷 陳雅婷 侯欣怡

★為提供各位師長及同學更佳的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	蛋類	魚類	肉類	豆類	蔬菜	水果
8/30	五	香菇肉燥油飯 香菇絞肉糯米	冰糖滷雞排 雞排-滷(X1)	脆炒薯條 紅蘿蔔、洋芋、木耳-炒	翡翠燒賣 翡翠燒賣-蒸(X2)	榨菜肉絲湯 榨菜、冬粉、肉絲	5	2	2	2	7	3
9/2	一	白飯 白米	家常紅燒肉 豬肉、白蘿蔔-燜	生炒花枝揚 西洋芹、花枝揚、木耳-炒	白菜滷 大白菜、豆皮、紅蘿蔔-煮	味噌小魚湯 小魚乾、味噌、豆腐	5	2	2	2	7	3
	蔬食日	白飯 白米	茶葉蛋 毛豆、雞蛋-燒(X1)	玉米凍豆腐 玉米、凍豆腐-煮	白菜滷 大白菜、豆皮、紅蘿蔔-煮	味噌蛋花湯 雞蛋、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7	2
9/3	二	芝麻飯 白米、芝麻	烤蒲燒鯛魚片 蒲燒鯛魚-烤(X1)	咖哩洋芋燉肉 馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔-咖哩-煮	玉筍鮮菇 玉米筍、鮮菇-炒	白瓜排骨湯 冬瓜、排骨	5	2	2	2	8	1
9/5	四	白飯 白米	塔香嫩雞 雞肉、九層塔-煮	黃金炸蝦捲 蝦捲-炸	時瓜鵪鶉蛋 時瓜、鵪鶉蛋、木耳-炒	肉骨茶湯 白蘿蔔、排骨、肉骨茶包	5	2	2	2	7	9
9/6	五	味島香鬆拌飯 香鬆白米	卡菲醬鮮魚 魚肉、洋蔥、卡菲醬-煮	泰式炒寬粉 寬冬粉、豬絞肉、洋蔥-炒	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲、木耳-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、豆腐	5	2	2	2	7	5
9/8	一	全穀飯 白米、燕麥、薏仁	海南雞 紅蘿蔔、雞肉-燒	肉茸燒百頁 絞肉、百頁豆腐、青豆仁-燒	芋香四色 芋頭、玉米、紅蘿蔔-炒	麵線羹 竹筍、肉羹、麵線	5	2	2	2	7	4
	蔬食日	全穀飯 白米、燕麥、薏仁	玉米可樂餅 玉米可樂餅-烤(X1)	紅燒百頁豆腐 百頁豆腐、青豆仁-燒	芋香四色 芋頭、玉米、紅蘿蔔-炒	蔬食麵線羹 竹筍、麵線	5	2	2	2	7	2
9/10	二	白飯 白米	壽喜燒肉丼 豬肉、洋蔥-煮	筍乾紅糟雞 筍乾、雞肉、紅蘿蔔-燒	紅蔘甘藍 高麗菜、紅蘿蔔-炒	銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓肉	5	2	2	2	8	1
9/12	四	地瓜飯 白米、地瓜	香酥炸雞腿 雞腿-炸(X1)	蒸蛋 雞蛋-蒸	脆炒銀芽 豆芽菜、木耳、韭菜-炒	南瓜濃湯 南瓜、玉米、雞蛋	5	2	2	2	8	0
9/13	五	中秋節快樂~~~										
9/16	一	白飯 白米	酸甜橙汁肉 豬肉、洋蔥、橙汁-炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、絞肉-炒	野菇鮮瓜 菇類、時瓜-炒	酸辣湯 雞蛋、豆腐、竹筍	5	2	2	2	7	4
	蔬食日	白飯 白米	紅燒鵪鶉蛋 馬鈴薯、鵪鶉蛋、洋蔥-燒	蔥燒油豆腐 油豆腐、蔥-燒	野菇鮮瓜 菇類、時瓜-炒	時蔬肉骨茶 時蔬、肉骨茶包	5	2	2	2	7	2
9/17	二	青醬豬肉 義大利麵 豬肉、洋蔥、義大利麵、青醬	醬香翅小腿 翅小腸-滷(X2)	黃金起司球 起司球-炸(X2)	玉筍花椰 玉米筍、青花、紅蘿蔔-炒	珍珠濃湯 玉米、雞蛋、洋芋	5	2	2	2	8	1
9/19	四	芝麻飯 白米、芝麻	梅干扣肉 梅乾菜、豬肉、筍乾-燉	黃金玉米炒蛋 玉米、雞蛋、毛豆仁-炒	蝦香白菜 大白菜、蝦米、香菇-燉	芋香米粉湯 芋頭、糯米粉	5	2	2	2	7	9
9/20	五	白飯 白米	醬燒芋頭燉雞 芋頭、雞肉-燉	照燒凍豆腐 凍豆腐、絞肉、青豆仁-煮	彩蔬炒菇 時蔬、鮮菇-炒	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	5	2	2	2	7	3
9/23	一	白飯 白米	堅果炒嫩雞 腰果、雞肉-炒	滿禪香 雞蛋、芋頭、紅薯-煮	蝦皮高麗 蝦皮、紅蘿蔔、高麗菜-炒	薏仁排骨湯 薏仁、排骨	5	2	2	2	7	4
	蔬食日	白飯 白米	大溪滷豆干 大溪豆干-滷	滿禪香 雞蛋、芋頭、紅薯-煮	鮮菇高麗 菇類、高麗菜-炒	薏仁燉湯 時蔬、薏仁	5	2	2	2	7	2
9/24	二	麥片飯 白米、麥片	蒙特利咖哩鮮魚 魚肉、洋芋、洋蔥-燉	泰式打拋肉醬 絞肉、番茄、九層塔-煮	清炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔、木耳-炒	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	5	2	2	2	8	1
9/26	四	白飯 白米	鹽水雞 雞肉、玉米筍、青蔥-煮	菜脯炒蛋 菜脯、雞蛋-炒	花生滷海結 花生、海帶結-煮	綠豆芋圓湯 綠豆、芋圓	5	2	2	2	7	9
9/27	五	柴魚鮮蝦 烏龍麵 蝦柴魚、烏龍麵	蜜滷雞翅 雞翅-滷(X1)	醬滷甜不辣片 甜不辣片-滷	野菇四季豆 菇類、四季豆-炒	日式味噌湯 豆腐、海帶	5	2	2	2	7	3
9/30	一	白飯 白米	芝麻照燒雞 雞肉、白芝麻-燉	麻婆豆腐 豆腐、絞肉-煮	如意海芽 黃豆芽、海帶芽-炒	玉米濃湯 玉米、雞蛋、洋芋	5	2	2	2	7	4
	蔬食日	白飯 白米	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	蔬食麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔-煮	如意海芽 黃豆芽、海帶芽-炒	玉米濃湯 玉米、雞蛋、洋芋	5	2	2	2	7	2

【營養補給站-絲瓜】絲瓜是常見家常菜食材之一，鮮甜美味且熱量低，每100公克含1公克的膳食纖維，適當補充不但能增加飽足感、降低進食量，還能促進腸胃蠕動、幫助排便，對人體健康好處多。絲瓜營養豐富，含多元營養素，清炒、油炸、燉湯皆宜，唯一不適合拿來生吃。因為絲瓜含有大量植物黏液與木膠質，如果沒有徹底煮熟，食用後，可能會刺激腸胃，而引發食慾不振、反胃、胸悶，或腹痛等不適症狀。