

# 裕民園精緻午餐

莊敬國小  
107年9月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全日 種類 (份)	正午 菜類 (份)	週末 菜類 (份)	油類 與蛋類 (份)	水果 類 (份)	熱量 (Kcal)
★ 8/30	四	白米飯	沙茶小肉片 肉片, 洋葱/炒	玉米三色 玉米, 紅蘿蔔, 豌豆/炒	敏豆百頁 敏豆, 百頁/燉	有機 蔬菜 枕瓜肉片湯 枕瓜, 肉片	5 .5	2 .7	1 .5	2 .6		7 4 2
★ 8/31	五	白米飯	椰香咖哩雞 雞丁, 洋葱, 紅蘿蔔, 椰奶/煮	芝麻蜜汁黑干 黑豆干, 芝麻/燉	開陽扁蒲 扁蒲, 蝦皮, 火鍋料/炒	有機 蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	5 .0	2 .7	2 .0	2 .6		7 2 0
★ 3	一	白米飯	筍香扣肉 肉丁, 筍/燉	韭菜花豆干片 豆干片, 肉絲, 韭菜花/炒	脆炒豆薯絲 豆薯, 紅蘿蔔/炒	吉園 蔬菜 芹珠白玉湯 蘿蔔, 肉片, 芹	5 .5	2 .7	1 .5	2 .5		7 3 8
★ 3	蔬	白米飯	五香肉燥滷蛋 蛋, 絞肉, 碎干丁/燉	韭菜花豆干片 豆干片, 肉絲, 韭菜花/炒	脆炒豆薯絲 豆薯, 紅蘿蔔/炒	吉園 蔬菜 芹珠白玉湯 蘿蔔, 肉片, 芹	5 .5	2 .7	1 .5	2 .5		7 3 8
★ 4	二	白米飯	蜜汁雞翅 雞翅/燉	西芹甜條 甜條, 西芹/炒	開陽白菜 大白菜, 蝦皮/煮	有機 蔬菜 味噌海芽湯 豆腐, 味噌, 海芽	5 .2	2 .5	2 .0	2 .6		7 1 9
★ 6	四	胚芽米飯	卡拉雞腿堡 雞腿堡/炸	紅絲炒蛋 蛋, 洋葱, 紅蘿蔔/炒	青蔥高麗粉絲 高麗, 冬粉, 絞肉, 蔥/炒	有機 蔬菜 巧達濃湯 玉米, 蛋, 起司	5 .3	2 .7	2 .0	2 .6		7 4 1
★ 7	五	白米飯	BBQ豚肉絲 肉絲, 洋葱/炒	彩椒虎皮蝦捲 蝦捲, 彩椒/燉	泰式紅咖哩 洋葱, 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜 黃瓜肉片湯 大黃瓜, 肉片	5 .5	2 .5	1 .5	2 .6		7 2 7
★ 10	一	麥片0飯	黑胡椒豬排 豬排/燉	彩繪玉米 玉米, 紅蘿蔔, 青豆/煮	冬瓜花生麵筋 冬瓜, 麵筋, 花生/煮	吉園 蔬菜 菇菇蔬菜湯 香菇, 金針菇, 高麗, 肉片	5 .5	2 .7	1 .8	2 .6		7 5 0
★ 10	蔬	麥片0飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐, 絞肉/燉	彩繪玉米 玉米, 紅蘿蔔, 青豆/煮	冬瓜花生麵筋 冬瓜, 麵筋, 花生/煮	吉園 蔬菜 菇菇蔬菜湯 香菇, 金針菇, 高麗, 肉片	5 .5	2 .7	1 .8	2 .6		7 5 0
★ 11	二	白米飯	五香滷雞腿 雞腿/燉	番茄炒蛋 蛋, 番茄, 洋葱/炒	蒜味脆皮豆腐 豆腐, 蒜/燉	有機 蔬菜 百香愛玉飲 愛玉, 百香果汁	5 .0	2 .7	1 .5	2 .6		7 0 7
★ 13	四	白米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燉	泰式打拋肉 干丁, 絞肉, 番茄, 九層塔/煮	鐵板銀芽 豆芽, 韭菜/炒	有機 蔬菜 薑絲海帶湯 薑絲, 海帶, 肉片	5 .0	2 .7	2 .0	2 .6		7 2 0
★ 14	五	白米飯	沙茶小肉片 肉片, 洋葱/炒	麥香雞堡排 雞堡排/炸	日式洋芋煮 洋葱, 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜 三絲羹湯 筍絲, 肉羹, 木耳, 紅蘿蔔	5 .5	2 .7	1 .5	2 .6		7 4 2
★ 17	一	白米飯	茄汁燉肉 肉丁, 洋葱, 紅蘿蔔/燉	芹香海帶干絲 白干絲, 海帶絲, 芹/炒	五香滷蛋 蛋/燉	吉園 蔬菜 淡水魚丸湯 蘿蔔, 魚丸	5 .0	2 .7	1 .8	2 .5		7 1 0
★ 17	蔬	白米飯	茄汁洋芋煮 洋葱, 紅蘿蔔, 火鍋料/燉	芹香海帶干絲 白干絲, 海帶絲, 芹/炒	五香滷蛋 蛋/燉	吉園 蔬菜 淡水魚丸湯 蘿蔔, 魚丸	5 .0	2 .7	1 .8	2 .5		7 1 0
★ 18	二	起司肉醬 義大利麵	美式脆雞 雞肉/炸	敏豆什錦鮮蔬 敏豆, 香菇, 地瓜條, 甜不辣/炒	鮮菇刺瓜 鮮菇, 刺瓜/煮	有機 蔬菜 玉米濃湯 南瓜, 玉米, 蛋	5 .0	2 .7	2 .2	2 .6		7 2 5
★ 20	四	小米0飯	蔥爆肉絲 肉絲, 蔥/炒	海芽福州丸 福州丸/煮	芋香白菜滷 大白菜, 芋頭, 木耳, 蛋/煮	有機 蔬菜 日式小魚湯 豆腐, 小魚, 味噌	5 .0	2 .5	2 .2	2 .5		7 0 5
★ 21	五	白米飯	杏鮑菇花雕雞 杏鮑菇, 雞丁/紅燒	長豆小魚輪 小魚輪, 長豆/炒	蝦香高麗 高麗, 蝦皮/炒	有機 蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜, 大薏仁, 肉片	5 .2	2 .5	2 .0	2 .6		7 1 9
★ 24	一	中秋佳節放假一天										
★ 25	二	白米飯	蔥燒里肌排 豬排, 蔥/燉	玉米炒蛋 玉米, 蛋/炒	和風蘿蔔煮 蘿蔔, 火鍋料/煮	有機 蔬菜 蔬菜粉絲湯 蔬菜, 粉絲	5 .3	2 .7	2 .0	2 .5	1 .0	7 9 6
★ 27	四	白米飯	日式咖哩雞 雞丁, 洋葱/煮	柳葉魚 柳葉魚/炸	冬瓜肉燥 冬瓜, 絞肉, 枸杞/煮	有機 蔬菜 沁涼綠豆湯 綠豆	5 .0	2 .7	2 .0	2 .6		7 2 0
★ 28	五	白米飯	蒜泥白肉 肉片, 洋葱/燉	絞肉油豆腐 絞肉, 油豆腐/煮	開陽瓠瓜 蝦皮, 瓠瓜/煮	有機 蔬菜 番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蛋	5 .0	2 .7	2 .0	2 .5		7 1 5

★ 標示為四章—0申請日

9/25(二)供應水果

\*全面使用非基改黃豆製品及玉米

\*週一供應吉園園蔬菜, 週二四五供應有機蔬菜

營養師 黃亦璉 呂如蘋 羅英琪

# 國琳團膳

107年8.9月菜單

# 莊敬國小

提供4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)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量
8/30	四	可口白飯	肉片高麗Q <small>肉片,高麗菜,炒</small>	香菇雞丁 <small>香菇,雞丁,油</small>	油蔥滷蛋Q <small>油蔥,雞蛋,油</small>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜,排骨,煮</small>	5.4	2.5	2	2.3	719
8/31	五	地瓜飯	古早扣肉Q <small>豆干,豬肉丁,油</small>	玉米三色C <small>玉米粒,西芹,紅蘿蔔,青豆仁,炒</small>	蔬菜燒賣 <small>燒賣,蔬菜,蒸</small>	有機蔬菜	紫菜湯 <small>紫菜,雞蛋,煮</small>	5.4	2.3	2	2.4	709
9/3	一	糙米飯	叉燒肉Q <small>叉燒肉,炸</small>	爆炒炸醬肉丁 <small>絞肉,豆干,炒</small>	香菇青菜Q <small>香菇,青菜,炒</small>	吉園圃蔬菜	魷魚羹湯 <small>魷魚羹,煮</small>	5.5	2.4	2	2.5	728
9/3	一	糙米飯 蔬食日	薑燒豆腐 <small>豆腐,薑絲,燒</small>	甜麵醬豆干 <small>甜麵醬,豆干,炒</small>	香菇青菜Q <small>香菇,青菜,炒</small>	吉園圃蔬菜	素魷魚羹湯 <small>素魷魚羹,煮</small>	5.4	2.4	2	2.4	716
9/4	二	什錦炒麵	紅燒雞排 <small>雞排,紅燒</small>	波浪薯條 <small>薯條,炸</small>	芋頭白菜Q <small>芋頭,白菜,紅蘿蔔,炒</small>	有機蔬菜	金針菇蔬菜湯 <small>金針菇,蔬菜,煮</small>	5.3	2.3	2	2.5	706
9/6	四	小米飯	生薑肉片Q <small>肉片,生薑,煮</small>	蒸蛋Q <small>雞蛋,蒸</small>	海帶三絲 <small>海帶,白乾絲,紅蘿蔔絲,炒</small>	有機蔬菜	大瓜肉片湯 <small>大黃瓜,肉片,煮</small>	5.4	2.4	2	2.3	712
9/7	五	美味白飯	迷迭香雞腿 <small>迷迭香粉,雞腿,油</small>	番茄豆包Q <small>番茄,豆包,炒</small>	彩椒青花C <small>彩椒,青花,炒</small>	有機蔬菜	三絲羹湯 <small>筍絲,紅蘿蔔絲,木耳絲,煮</small>	5.2	2.4	2	2.4	702
9/10	一	胚芽飯	蔥燒里肌 <small>里肌,燒</small>	雞茸玉米C <small>雞肉丁,玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,炒</small>	香菇青菜Q <small>香菇,青菜,炒</small>	吉園圃蔬菜	海芽小魚味噌湯 <small>小魚乾,味噌,海芽,煮</small>	5.3	2.3	2	2.4	702
9/10	一	胚芽飯 蔬食日	鐵板豆腐 <small>高麗菜,豆腐,紅蘿蔔,炒</small>	杏鮑菇玉米C <small>杏鮑菇,玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,炒</small>	香菇青菜Q <small>香菇,青菜,炒</small>	吉園圃蔬菜	海芽味噌湯 <small>味噌,海芽,煮</small>	5.3	2.3	2	2.4	702
9/11	二	五穀飯	鳳梨咕咾肉 <small>鳳梨,咕咾肉,炒</small>	五香滷蛋Q <small>雞蛋,油</small>	筍香燻肉Q <small>竹筍,肉絲,燻</small>	有機蔬菜	仙草蜜 <small>仙草,煮</small>	5.2	2.5	2	2.4	710
9/13	四	薏仁飯	鮮魚排C <small>魚排,炸</small>	梅干絞肉Q <small>梅干菜,絞肉,炒</small>	青菜獅子頭 <small>青菜,獅子頭,油</small>	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜,薏仁,煮</small>	5.2	2.4	2	2.5	707
9/14	五	可口白飯	檸檬雞翅C <small>雞翅,炸</small>	木須炒肉Q <small>豆芽,紅蘿蔔,肉絲,炒</small>	三杯百頁 <small>百頁,油</small>	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯 <small>蘿蔔,大骨,煮</small>	5.3	2.5	2	2.5	721
9/17	一	糙米飯	卡拉雞堡 <small>卡拉雞堡,炸</small>	乾丁絞肉Q <small>絞肉,豆乾丁,炒</small>	金針菇什錦Q <small>金針菇,蔬菜,肉絲,炒</small>	吉園圃蔬菜	芋頭米粉湯 <small>芋頭,米粉,煮</small>	5.1	2.4	2	2.5	700
9/17	一	糙米飯 蔬食日	古早味油蔥滷蛋 <small>油蔥,雞蛋,油</small>	五香乾丁 <small>豆乾丁,炒</small>	金針菇什錦Q <small>金針菇,蔬菜,肉絲,炒</small>	吉園圃蔬菜	芋頭米粉湯 <small>芋頭,米粉,煮</small>	5.1	2.4	2	2.5	700
9/18	二	地瓜飯	糖醋肉片Q <small>肉片,炒</small>	開陽青菜Q <small>青菜,蝦米,肉絲,炒</small>	魚丁燒洋蔥 <small>魚丁,洋蔥,紅蘿蔔,燒</small>	有機蔬菜	青菜蛋花湯 <small>青菜,雞蛋,煮</small>	5.3	2.4	2	2.3	705
9/20	四	蛋炒飯	和風豬排Q <small>豬排,油</small>	白醬洋芋Q <small>馬鈴薯,胡蘿蔔,煮</small>	開陽青菜 <small>青菜,蝦米,炒</small>	有機蔬菜	芹菜丸子湯 <small>芹菜,丸子,煮</small>	5.4	2.3	2	2.4	709
9/21	五	美味白飯	三杯雞丁 <small>雞丁,薑片,九層塔,炒</small>	蘿蔔燒肉Q <small>蘿蔔,肉片,紅燒</small>	茶碗蒸Q <small>雞蛋,魚板絲,蒸</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔,馬鈴薯,煮</small>	5.2	2.5	2	2.3	705
9/24	一	中秋節連假										
9/25	二	五穀飯	紅燒魚丁C <small>魚丁,紅燒</small>	紅蘿蔔炒蛋Q <small>紅蘿蔔,雞蛋,炒</small>	開陽青菜 <small>蝦米,青菜,炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌,豆腐,煮</small>	5.2	2.4	2	2.4	702
9/27	四	可口白飯	薑燒雞腿 <small>雞腿,燒</small>	京醬肉絲Q <small>肉絲,蔬菜,炒</small>	海結蘿蔔Q <small>海帶結,紅白蘿蔔,油</small>	有機蔬菜	檸檬愛玉 <small>愛玉,檸檬,煮</small>	5.3	2.5	2	2.4	717
9/28	五	胚芽飯	紅燒豬腩Q <small>肉丁,紅燒</small>	毛豆三色C <small>玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯,炒</small>	雞塊*2 <small>雞塊,炸</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>筍片,紅蘿蔔,雞蛋,煮</small>	5.4	2.6	2	2.5	736

\*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

\*9/25(二)公糧米回饋水果一份,每份60大卡



# 全盛美食107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：許金鵬 陳楠庭 江茹慧 陳程輝

★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，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	主食	主菜	副菜	湯品	時菜	水果	點心	飲料	其他			
8/30	白飯 <small>白米</small>	蠔油香菇滑雞 <small>雞次適燒煮</small>	四喜肉醬鴿蛋 <small>絞肉鴿蛋煮</small>	柴魚白菜 <small>大白菜燒魚木耳煮</small>	有機 羅宋排骨湯 <small>醬燒排骨</small>	5	2	2	2	7	3	9
8/31	麥片飯 <small>麥片白米</small>	蔥爆肉片 <small>豬次適炒</small>	塔香花枝揚 <small>九層塔花枝揚燒煮</small>	奶香洋芋雞 <small>雞絞肉玉米洋芋煮</small>	有機 白玉雞湯 <small>白雞燒肉</small>	5	2	2	2	7	5	1
9/3	豬肉炒米苔目 <small>時蔬米苔目</small>	卡拉雞腿堡排 <small>雞腿堡排(炸)(X)</small>	脆炒花枝 <small>甜酸花枝炒</small>	冬瓜燜肉 <small>冬瓜絞肉燜</small>	吉園圃 竹筍大排湯 <small>竹筍燒肉</small>	5	2	2	2	7	5	1
	豬肉炒米苔目 <small>時蔬米苔目</small>	茶香風味滷蛋 <small>雞蛋滷(炸)(X)</small>	蔥爆蠔油豆干 <small>綠豆干炒</small>	鮮菇冬瓜 <small>冬瓜鮮菇燜</small>	吉園圃 竹筍燉湯 <small>竹筍</small>	5	2	2	2	7	4	9
9/4	白飯 <small>白米</small>	椰汁咖哩燉豬 <small>時蔬豬次馬鈴薯煮</small>	紅絲炒蛋 <small>雞蛋紅蔥炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉肉絲炒</small>	有機 和風味噌湯 <small>豆腐味噌</small>	5	2	2	2	7	4	8
9/6	白飯 <small>白米</small>	椒香豬柳條 <small>豬次洋蔥炒</small>	腐皮海鮮卷 <small>海鮮卷(炸)(X)</small>	精靈青花菜 <small>白燒雞絲青花菜炒</small>	有機 彩蔬蛋花湯 <small>時蔬雞蛋</small>	5	2	2	2	7	5	4
9/7	糙米飯 <small>糙米白米</small>	菠蘿魚丁 <small>魚次煮</small>	拌飯瓜仔肉燥 <small>花瓜絞肉煮</small>	花生海結 <small>花生海帶結燜</small>	有機 廟口麵線羹 <small>雞腿木耳竹筍</small>	5	2	2	2	7	5	8
9/10	白飯 <small>白米</small>	紅糟筍香滷肉 <small>竹筍滷肉煮</small>	茄汁肉醬燉豆腐 <small>絞肉醬豆腐燉煮</small>	大瓜鴿蛋 <small>時瓜鴿蛋煮</small>	吉園圃 玉米鮮蔬湯 <small>玉米洋芋紅蘿蔔</small>	5	2	2	2	7	3	1
	白飯 <small>白米</small>	蕃茄豆腐 <small>醬油豆腐煮</small>	香烤地瓜 <small>時瓜烤(炸)(X)</small>	大瓜鴿蛋 <small>時瓜鴿蛋煮</small>	吉園圃 玉米鮮蔬湯 <small>玉米洋芋紅蘿蔔</small>	5	2	2	2	7	4	1
9/11	地瓜飯 <small>時瓜白米</small>	香草檸檬燒雞 <small>雞次檸檬汁煮</small>	綿密雞蛋蒸 <small>雞蛋蒸</small>	鹹豬肉高麗 <small>高麗菜鹹豬肉炒</small>	有機 檸檬愛玉 <small>愛玉</small>	5	2	2	2	7	5	8
9/13	香菇油飯 <small>香菇糙米</small>	咖哩風味豬排 <small>豬排(炸)(X)</small>	香菇肉羹 <small>肉羹香菇時蔬煮</small>	毛豆玉米 <small>毛豆玉米煮</small>	有機 海芽蛋花湯 <small>海帶鮮雞蛋</small>	5	2	2	2	7	4	3
9/14	白飯 <small>白米</small>	三杯鮑菇燒雞 <small>雞次鮑菇九層塔燒</small>	泰式什錦鮮魷 <small>魷魚什錦洋蔥炒</small>	脆炒海帶 <small>海帶絲鮮菇炒</small>	有機 紅杞排骨湯 <small>粉杞時瓜排骨</small>	5	2	2	2	7	3	5
9/17	白飯 <small>白米</small>	甘味花瓜燉雞 <small>花瓜雞水煮</small>	照燒醬彩蔬甜條 <small>甜不辣青蔥炒</small>	蝦香鮮瓜 <small>時瓜蝦炒煮</small>	吉園圃 蘿蔔燉排骨湯 <small>蘿蔔排骨</small>	5	2	2	2	7	6	1
	白飯 <small>白米</small>	塔香豆皮 <small>九層塔豆皮炒</small>	鴿蛋佛跳牆 <small>大白菜鴿蛋燉</small>	木耳鮮瓜 <small>時瓜木耳煮</small>	吉園圃 紅白蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>	5	2	2	2	7	6	3
9/18	青醬豬肉義大利麵 <small>豬肉義大利麵</small>	嫩汁滷豬排 <small>豬排(炸)(X)</small>	奶黃包 <small>奶黃包蒸(炸)(X)</small>	蒟蒻青花 <small>蒟蒻青花菜炒</small>	有機 玉米濃湯 <small>玉米洋芋紅蘿蔔</small>	5	2	2	2	7	5	6
9/20	白飯 <small>白米</small>	沙茶鮮魚煲 <small>沙茶鮮魚次煮</small>	塔香打拋肉醬 <small>絞肉九層塔洋蔥炒</small>	櫻花蝦高麗 <small>高麗菜櫻花蝦炒</small>	有機 黃芽榨菜湯 <small>黃豆芽榨菜</small>	5	2	2	2	7	4	6
9/21	雜糧飯 <small>糙仁燕麥白米</small>	豆乳豬肉酥 <small>豬次炸</small>	杏鮑燉油腐 <small>油豆腐鮑菇煮</small>	時瓜麵線 <small>時瓜麵線煮</small>	有機 鮮筍燉湯 <small>竹筍</small>	5	2	2	2	7	6	8
9/24	中秋佳節愉快											
9/25	白飯 <small>白米</small>	酥炸日式豬排 <small>日式豬排(炸)(X)</small>	香草肉醬燉薯塊 <small>義大利醬料絞肉馬鈴薯煮</small>	菇炒筍片 <small>蒜香竹筍木耳炒</small>	有機 紫菜蛋花湯 <small>海帶鮮雞蛋</small>	5	2	2	2	7	5	8
9/27	地瓜飯 <small>時瓜白米</small>	紅燒燉肉 <small>豬次紅白蘿蔔煮</small>	玉米濃湯煲嫩腐 <small>卡打兒醬豆腐時蔬煮</small>	蒜香海根 <small>海帶根鮮菇炒</small>	有機 紅豆湯 <small>紅豆</small>	5	2	2	2	7	4	9
9/28	白飯 <small>白米</small>	橙香蜜汁嫩雞 <small>雞次蜜汁燒</small>	海帶芽滑蛋 <small>海帶芽雞蛋炒</small>	魷魚炒寬粉 <small>寬粉魷魚時蔬炒</small>	有機 藥膳肉骨茶 <small>時蔬燒肉出渣茶包</small>	5	2	2	2	7	6	5

【油菜-營養多多】油菜是十字花植物科油菜的嫩莖葉，有豐富的鈣、維生素A、維生素B群、維生素C等營養素。其中鈣質的含量為菠菜的三倍。胡蘿蔔素及維生素C的含量在蔬菜中也是頂級。油菜能促進血液循環，改善老人脾胃虛弱，對改善腸胃也有幫助。油菜、海鮮、豆製品及蛋白質一起食用，可有效舒緩壓力，預防骨質疏鬆症。

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全日 熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣	鐵	水溶性 纖維	熱值	
8/30	四	香Q白飯	銀蘿燒豬腩 肉丁(S)白蘿蔔紅蘿蔔-燒	海芽炒蛋 雞蛋(Q)綠藻海帶芽毛豆仁紅丁-炒	芋香白菜 大白菜芋丁香菇木耳紅絲-煮	有機蔬菜 柴香味噌湯 豆腐樂魚片味噌	5.8	2.6	2.2	2.6				773	
8/31	五	燕麥飯	義式燉雞 雞丁(S)洋蔥義式香料-燒	白醬洋芋 馬鈴薯(Q)紅蘿蔔-煮	芹香干片 西芹干片木耳-炒	有機蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍排骨	6	2.5	2	2.5				710	
9/3		胚芽米飯 蔬食日	五柳豆包 豆包木耳紅絲薑絲芹菜-燒	時蔬油腐細粉 高麗菜油豆腐冬粉-煮	翠炒敏豆 敏豆紅絲木耳-炒	吉田園 玉米濃湯 玉米粒雞蛋三色豆	5.8	2.7	2	2.5				771	
		胚芽米飯	蒜香肉片 肉片(S)豆芽菜紅絲-燒	時蔬油腐細粉 高麗菜(Q)油豆腐冬粉-煮	咖哩肉丸子 肉丸子洋蔥紅蘿蔔-煮	吉田園 玉米濃湯 玉米粒雞蛋三色豆	5.8	2.7	2.2	2.5				776	
9/4	二	香Q白飯	瓜仔雞 雞丁(S)脆瓜-煮	紅蔘炒蛋 紅蘿蔔(Q)雞蛋-炒	海根肉絲 海帶根薑絲肉絲-炒	有機蔬菜 大瓜肉片湯 大黃瓜肉片	5.8	2.7	2.2	2.5				776	
9/6	四	千島香鬆飯	醬燒排骨 排骨-燒	扁蒲鮮燴 扁蒲(Q)肉絲木耳紅片-煮	義式燉薯丁 馬鈴薯(Q)洋蔥-燒	有機蔬菜 蔬菜豆腐湯 金針菇豆腐高麗菜	8	2.5	2	2.7				779	
9/7	五	五穀米飯	古早味燉肉 肉丁(S)筍丁-燒	冬瓜彩丁 冬瓜(Q)毛豆仁紅丁雞肉-煮	粒粒雞米花 雞米花-炸	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋薑絲	5.8	2.6	2	2.7				773	
9/10		香Q白飯 蔬食日	香蔥豆腐 豆腐青蔥-煮	五彩甜玉米 玉米粒(S)毛豆仁紅丁馬鈴薯丁花生-煮	香菇蒸蛋 雞蛋(Q)香菇-蒸	吉田園 芹香白玉湯 白蘿蔔素九芹菜	6	2.6	2	2.5				778	
		香Q白飯	五香雞腿 雞腿(S)-燻	五彩甜玉米 玉米粒(S)毛豆仁紅丁馬鈴薯丁花生-煮	魚香豆腐 豆腐嫩肉青蔥-煮	吉田園 芹香白玉湯 白蘿蔔貢丸片芹菜	5.8	2.7	2.2	2.5				778	
9/11	二	糙米飯	香香排骨酥 排骨酥-炸	滷蛋海結 滷蛋海帶結紅蘿蔔-燻	什炒筍片 筍片木耳紅片魷魚絲-炒	有機蔬菜 傳統豆花湯 豆花花生	5.8	2.5	2.2	2.7				770	
9/13	四	香Q白飯	南洋沙嗲豬 肉片(S)洋蔥-煮	黃瓜金茸 黃瓜(Q)金針菇香菇-煮	肉餅尬蝦捲 鮮蔬雞肉餅-蝦捲-炸	有機蔬菜 田園南瓜湯 南瓜三色豆雞蛋	5.8	2.6	2	2.7				773	
9/14	五	海苔肉鬆飯	三杯雞 雞丁(S)九層塔薑蔥-煮	芽菜彩絲 豆芽菜(Q)海帶絲木耳紅絲-炒	西芹蔬菜條 西芹蔬菜條-炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐筍絲木耳紅絲雞蛋	6	2.5	2.2	2.5				775	
9/17		五穀米飯 蔬食日	糖醋豆腸 豆腐甜椒-煮	鮮炒高麗 高麗菜紅片-炒	干丁毛豆 干丁毛豆仁-炒	吉田園 刺瓜珍菇湯 刺瓜金針菇	5.8	2.6	2	2.7				773	
		五穀米飯	滑蛋豚肉丼 肉片(S)洋蔥雞蛋-煮	鮮炒高麗 高麗菜(Q)紅片-炒	干丁肉末 干丁嫩肉毛豆仁-炒	吉田園 刺瓜珍菇湯 刺瓜金針菇排骨	5.8	2.7	2.2	2.5				778	
9/18	二	炒烏龍麵	蜜汁雞腿排 雞腿排-燒	鐵板油腐 油豆腐紅片木耳青蔥-煮	奶黃包 奶黃包-蒸	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜肉絲	5.8	2.7	2	2.5				771	
9/20	四	香Q白飯	鹽烤翅小腿 翅小腿(S)-烤	莎莎肉醬 洋蔥(Q)絞肉蕃茄-煮	木須敏豆 嫩豆木耳紅絲-炒	有機蔬菜 綜合菇湯 金針菇香菇豆腐高麗菜	5.8	2.6	2.3	2.5				771	
9/21	五	胚芽米飯	椰香咖哩豬 肉丁(S)馬鈴薯紅蘿蔔-煮	和風佃煮 白蘿蔔(Q)鹽焗丁蒜苗肉片-煮	麥香雞 麥香雞-炸	有機蔬菜 麵線羹湯 紅麵線筍絲紅絲雞蛋肉絲	5.9	2.5	2	2.7				772	
9/24	一	 <h3>中秋節放假一天</h3> 													
9/25	二	燕麥飯	壽喜燒肉片 肉片(S)洋蔥-燒	芙蓉玉米 玉米粒(S)青豆仁紅丁雞蛋-煮	黃金地瓜條 地瓜條-炸	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐味噌小魚干柴魚片	6	2.5	2	2.7	1			839	
9/27	四	香Q白飯	麻油雞 雞丁(S)高麗菜豆管米血丁-煮	時瓜總匯 黃瓜(Q)香菇紅片蝦球-煮	客家小炒 干片肉絲木耳紅絲青蔥魷魚-炒	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.8	2.6	2	2.5				764	
9/28	五	糙米飯	鮮味炸魚排 魚排-炸	洋蔥炒蛋 洋蔥(Q)雞蛋-炒	香菇瓜仔肉燥 絞肉(S)嫩瓜香菇-煮	有機蔬菜 海結排骨湯 海結排骨	5.8	2.6	2	2.7				773	