

莊敬國小 112 年 8 月 30 日至 112 年 9 月 30 日午餐廠商供應表

供餐日期	班級	一、三年級	二、四年級	五年級	六年級	行政
8 月 30 日~9 月 8 日	一、三年級	沉益 (一年級 8/30 上課半天不用餐)	全盛	皇佳	國琳	皇佳
9 月 11 日~9 月 15 日	一、三年級	國琳	沉益	全盛	皇佳	全盛
9 月 18 日~9 月 23 日	一、三年級	皇佳	國琳	沉益	全盛	沉益
9 月 25 日~9 月 28 日	一、三年級	全盛	皇佳	國琳	沉益	國琳

# 沃益食品美味午餐

# 小國敬莊

112年8-9月菜單

供應年級：年級

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全蛋	百果	蔬菜	油類	熱能
8/30	三	小米飯	沙茶燒肉 燒:豬肉片S,白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q	菇菇蒸蛋 蒸:蛋Q,香菇Q,紅蘿蔔Q,青蔥	絲瓜豆腐煲 煮:豆腐,絲瓜Q,香菇Q,枸杞	履歷蔬菜	薑絲昆布湯 海帶結,肉絲S,薑絲		5	2	2	2	70
8/31	四	薏仁飯	咕咾嫩雞丁 炒:雞丁S,洋蔥Q,番茄Q,青蔥	蒜蓉醬蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕,蒜	蝦香蒲瓜 炒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,蝦米	有機蔬菜	白玉排骨湯 白蘿蔔Q,龍骨丁S,芹菜Q		5	2	2	2	68
9/1	五	白米飯	梅香排骨 滷:豬肉丁S,排骨丁S,洋蔥Q,梅子	歐姆蛋 炒:馬鈴薯Q,香菇Q,蛋Q	豆皮白菜滷 炒:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,豆皮	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜Q,豬肉片S		5	2	2	2	69
9/4	一	地瓜飯	椒鹽翅小腿 燒:翅小腿S X2	台式滷味 滷:白蘿蔔Q,海帶結,黑豆干	塔香杏菇洋芋 燒:杏鮑菇Q,洋芋Q,九層塔	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋Q,薑		5	2	2	2	69
9/5	二	白米飯	蒜泥白肉 炒:豬肉片S,小黃瓜Q,蒜	螞蟻上樹 炒:冬粉,木耳Q,紅蘿蔔Q,青蔥	茄汁炒肉末 炒:番茄Q,洋蔥Q,豬絞肉S	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆T,紫米		5	2	2	2	69
9/6	三	麥片飯	鹹酥雞 炸:雞丁S	塔香百頁豆腐 燒:百頁豆腐,九層塔	木須高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,豬肉絲S		5	2	2	2	68
9/7	四	白米飯	爪哇咖哩魚 煮:魚丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q,敏豆Q	燒獅子頭 滷:獅子頭S	洋蔥炒蛋 炒:洋蔥Q,蛋Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q		5	2	2	2	67
9/8	五	五穀飯	腰果蜜酥雞柳 炒:雞肉柳T,洋蔥Q,西芹Q,腰果	干丁肉燥 滷:碎丁T,豬絞肉S	青花美白菇 炒:青花菜S,美白菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔Q,龍骨丁S		5	2	2	2	68
9/11	一	台式炒麵	照燒里肌排 燒:豬排S	蔥爆豆干肉絲 炒:豆干片,豬肉絲S,青蔥	黃瓜燒什錦 煮:黃瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄Q,高麗菜Q,雞丁S		5	2	2	2	67
9/12	二	白米飯	熱炒三杯雞 炒:雞丁S,焗豆腐,九層塔	奶香四彩丁 炒:洋芋Q,紅蘿蔔Q,玉米S,毛豆T	洋蔥炒肉絲 炒:洋蔥Q,豬肉絲S	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐,海帶芽,小魚干,味噌	豆奶	5	2	2	2	69
9/13	三	紅藜飯	酸甜魚米花 炸:魚丁S,洋蔥Q	芹香天婦羅 滷:天婦羅Q,芹菜Q	鐵板炒豆芽 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	季節蔬菜	香菇雞湯 香菇Q,雞丁S,白蘿蔔Q		5	2	2	2	68
9/14	四	白米飯	照燒雞丁 燒:雞肉S,洋芋Q,芋頭Q	香蔥紅絲蛋 炒:蛋Q,紅蘿蔔Q,青蔥	雲耳炒脆薯 炒:豆薯Q,木耳Q,豬肉絲S	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q,小薏仁,豬肉片S,枸杞		5	2	2	2	69
9/15	五	糙米飯	家鄉滷豬腳 滷:豬肉丁S,豬腳Q,筍乾	玉米關東煮 煮:白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q,玉米S,香菇Q	炒豆干絲 炒:白豆干絲,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	沙茶米粉湯 米粉,韭菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,豬肉S		5	2	2	2	67
9/18	一	黑芝麻飯	醬爆肉片 炒:豬肉片S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	白醬雞蓉 煮:洋芋Q,雞絞肉T,紅蘿蔔Q,西芹Q	五香嫩油腐 滷:焗豆腐,青蔥	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍Q,龍骨丁S		5	2	2	2	69
9/19	二	白米飯	紅棗花雕雞 滷:雞肉S,洋蔥Q,青椒Q,紅棗	泡菜部隊鍋 煮:白菜Q,韓式泡菜,焗豆腐,韓式年糕	韓式海帶芽 炒:海帶芽,紅蘿蔔Q,小黃瓜Q	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋Q,洋蔥Q,玉米S		5	2	2	2	70
9/20	三	十穀飯	奶油杏菇肉 煮:豬肉片S,杏鮑菇Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q	五寶干丁 煮:豆干,玉米S,毛豆T,紅蘿蔔Q,豆薯Q	蒜香花椰 炒:青花菜S,花椰菜S,蒜	季節蔬菜	和風雞湯 豆薯Q,雞丁S		5	2	2	2	70
9/21	四	小米飯	脆皮雞腿 炸:雞腿S	番茄滑蛋 炒:番茄Q,洋蔥Q,蛋Q	木耳黃芽 炒:黃豆芽Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆,小薏仁		5	2	2	2	69
9/22	五	肉醬貝殼麵	糖醋排骨 燒:排骨丁S,肉角S,白芝麻	豆沙包 蒸:豆沙包S	脆炒竹筍 炒:竹筍Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	冬菜冬粉湯 冬粉,白菜Q,蝦米,冬菜		5	2	2	2	68
9/23	六	玉米飯	椰漿南洋雞 煮:雞丁S,南瓜Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	客家小炒 炒:豆干片,豬肉絲S,芹菜Q	菇菇炒季豆 炒:敏豆T,紅蘿蔔Q,鴻喜菇Q	履歷蔬菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜Q,蛋Q,味噌		5	2	2	2	70
9/25	一	白米飯	黑胡椒醬焗雞 燒:雞丁S,洋蔥Q,杏鮑菇Q	豆干燒肉 滷:豆干,豬肉S	小瓜甜不辣 炒:小黃瓜Q,紅蘿蔔Q,甜不辣Q	履歷蔬菜	三絲金針湯 金針菇Q,木耳Q,豬肉絲S,乾金針		5	2	2	2	69
9/26	二	麥片飯	壽喜燒肉片 煮:豬肉片S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,柴魚片	田園菜脯蛋 炒:碎脯,蛋Q,青蔥	沙茶金菇海根 燒:海帶根,紅蘿蔔Q,金針菇Q	有機蔬菜	鮮瓜肉片湯 胡瓜Q,肉片S		5	2	2	2	69
9/27	三	白米飯	親子丼 煮:雞肉T,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	打拋海鮮卷 炒:海鮮卷S,番茄Q,九層塔	蝦米炒高麗 炒:高麗菜Q,木耳Q,蝦米	季節蔬菜	藥膳蘿蔔湯 白蘿蔔Q,肉片S,當歸		5	2	2	2	69
9/28	四	白米飯	香酥魚排 炸:虱目魚排S	肉絲炒寬粉 炒:寬冬粉,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,豬肉絲S	麻婆豆腐 燒:豆腐,豬絞肉S,青蔥	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔Q,玉米S,海帶結		5	2	2	2	68

9/29-10/1 中秋連假

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

☆ 回饋豆奶:9/12(二)

營養師:沈凱璋、黃琬絨、張韻瑩、呂亦婕

◎ 本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。



# 全盛美食112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、陳雅婷、劉雅菁、藍雯琪、劉彥伶

★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★

★本公司**未使用輻射污染食品**，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚肉類	油類	蔬菜類	蛋類
8/30	三	白飯 白米	卡菲醬燒雞 雞肉、馬鈴薯、卡菲醬-燒	小瓜肉茸玉米 小黃瓜、玉米、豬肉-炒	彩椒花椰菜 花椰菜、彩椒-煮	青菜 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5	2	2	2	7
8/31	四	地瓜飯 白米、地瓜	梅乾菜豬肉 豬肉、筍乾、梅乾菜-燉	醬燒豆干 豆干、花生-煮	醋溜白菜 大白菜、木耳、紅蘿蔔-炒	有機 黃豆芽湯 黃豆芽、時蔬	5	2	2	2	7
9/1	五	什錦炒麵 麵、時蔬	酥炸翅小腿 翅小腿-炸(X2)	豬肉鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞-煮	有機 酸辣湯 豆腐、筍乾、雞蛋、木耳	5	2	2	2	7
9/4	一	白飯 白米	烤肉醬燒肉 豬肉、洋蔥-燒	木耳炒蛋 雞蛋、木耳-炒	酸菜燜筍 筍乾、筍茸、酸菜-炒	履歷 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
9/5	二	糙米飯 白米、糙米	蘑菇醬嫩雞 雞肉、洋菇、時蔬-煮	麻婆豆腐 豆腐、豬肉、紅蘿蔔-煮	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	有機 蕃茄蔬菜湯 蕃茄、時蔬	5	2	2	2	7
9/6	三	白飯 白米	素蠔油豬柳 豬肉、洋蔥-炒	蜜汁甜不辣 甜不辣、芝麻-燒	紅燒洋芋 馬鈴薯、洋蔥-燒	青菜 時瓜鮮菇湯 鮮瓜、鮮菇	5	2	2	2	7
9/7	四	玉米飯 白米、玉米	鹽酥雞 雞肉-炸(X3)	豉汁蘿蔔燒肉 白蘿蔔、豬肉、豆豉-燒	脆炒海絲 海帶絲、紅蘿蔔、時蔬-炒	有機 銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓肉	5	2	2	2	7
9/8	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	南瓜燒肉 豬肉、南瓜-燒	香燒油豆腐 油豆腐、香菇-燒	鮮瓜麵線 鮮瓜、麵線-煮	有機 玉米濃湯 馬鈴薯、玉米、雞蛋	5	2	2	2	7
9/11	一	蘑菇螺旋麵 螺旋麵、時蔬、洋菇	香炸雞翅 雞翅-炸(X1)	蒸餃 水餃-蒸(X2)	醬燒海帶結 海帶結、紅蘿蔔-燒	履歷 蕃茄蛋花湯 蕃茄、時蔬、雞蛋	5	2	2	2	7
9/12	二	燕麥飯 白米、燕麥	麻婆豆腐魚 魚肉、豆腐、紅蘿蔔-煮	青木瓜燉肉 青木瓜、豬肉-燉	玉米三色 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔-炒	有機 高麗針菇湯 高麗菜、鮮菇	5	2	2	2	7
9/13	三	麥片飯 白米、麥片	蔥爆肉絲 豬肉、洋蔥、蔥-炒	腐皮花枝捲 花枝捲、滷(X1)	清炒四季豆 四季豆、時蔬-炒	青菜 竹筍木耳湯 竹筍、木耳	5	2	2	2	7
9/14	四	白飯 白米	鹽水雞 雞肉、時蔬-煮	香菇肉燥 豆干、豬肉、香菇-燒	炒豆芽菜 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨	5	2	2	2	7
9/15	五	糙米飯 白米、糙米	壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥-煮	螞蟻上樹 冬粉、豬肉、高麗菜-炒	菇菇鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、時蔬-炒	有機 豆薯雞湯 豆薯、雞骨	5	2	2	2	7
9/18	一	白飯 白米	味噌醬燒雞 雞肉、油豆腐、時蔬-燒	咖哩肉醬 馬鈴薯、豬肉、洋蔥、咖哩-燉	鮮蔬炒菇 時蔬、鮮菇、紅蘿蔔-炒	履歷 海結燉湯 海帶結、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
9/19	二	青醬洋菇 義大利麵 義大利麵、時蔬、洋菇	香酥豬排 豬排-炸(X1)	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	雙色花椰菜 綠花椰、白花椰、紅蘿蔔-炒	有機 蒲瓜燉湯 扁蒲、鮮菇	5	2	2	2	7
9/20	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	柚子醬嫩雞 雞肉、時蔬、柚子醬-燒	南瓜燉肉 南瓜、豬肉-燉	針菇白菜 大白菜、金針菇-煮	青菜 脆筍排骨湯 脆筍、排骨	5	2	2	2	7
9/21	四	白飯 白米	枸杞燒雞 雞肉、鮮瓜、枸杞-燒	蒜香豬肉片 時蔬、豬肉、蒜-燒	燒海帶根 海帶根、時蔬-燒	有機 芋頭西米露 西谷米、芋頭	5	2	2	2	7
9/22	五	胚芽飯 白米、胚芽米	醬爆豬肉 豬肉、時蔬-燒	芝麻滷黑干 黑豆干、芝麻-滷	蒟蒻蘿蔔 白蘿蔔、鮮菇、蒟蒻-煮	有機 時蔬薏仁湯 時蔬、洋薏仁	5	2	2	2	7
9/23	六	玉米飯 白米、玉米	茄汁燉雞 雞肉、蕃茄、豆薯-燉	紅燒獅子頭 獅子頭、時蔬-燒(X1)	清炒筍絲 竹筍、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 肉骨茶湯 時蔬、排骨、肉骨茶	5	2	2	2	7
9/25	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	椰香咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、咖哩-燉	豬肉豆腐 豆腐、豬肉-煮	木耳黃豆芽 黃豆芽、木耳、芹-炒	履歷 青木瓜燉湯 青木瓜、紅棗	5	2	2	2	7
9/26	二	白飯 白米	炸魚排 魚排-炸(X1)	香蔥油淋雞 時蔬、雞肉、蔥-煮	沙茶海茸 海茸、九層塔-燒	有機 金針排骨湯 金針、排骨、金針菇	5	2	2	2	7
9/27	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	洋蔥豬柳 豬肉、洋蔥-炒	花生燒凍豆腐 凍豆腐、時蔬、花生-燒	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳-炒	青菜 南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、雞蛋	5	2	2	2	7
9/28	四	白飯 白米	腰果彩椒雞 雞肉、彩椒、腰果-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、紅蘿蔔-炒	腐皮高麗 高麗菜、腐皮、紅蘿蔔-炒	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
9/29	五										

~中秋佳節放假~

【堅果】堅果富含蛋白質、脂肪（主要是不飽和脂肪酸）、纖維、維生素、礦物質、植化素。堅果中含有維生素B，可對抗與老化有關的慢性病。另外，堅果亦富含能抗氧化的維生素E，以及礦物質鈣和鎂。



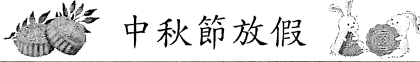
美味午餐

莊敬國小 112年8.9月午餐菜單

★皇佳食品廠 臺灣豬標章 QR碼



Table with columns: 日期, 星期, 主食, 今日主菜, 美味副菜, 湯品, 全蛋雞粒, 豆腐, 蔬菜類, 油類, 熟量. Rows include meals like 香Q白飯, 藜麥飯, 糙米飯, 五穀米飯, 炒烏龍麵, etc.



★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均, 黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：9/12(二)。

(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 112年8.9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	附餐	全穀雜糧類(%)	豆魚肉蛋類(%)	蔬菜類(%)	油脂類(%)	熱量	章Q	章Q
8/30	三	肉燥飯	紅燒雞丁 <small>雞丁Q, 鮮蔬Q, 紅燒</small>	雞塊*2 <small>雞塊C, 炸</small>	開陽青菜 <small>蝦米, 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒</small>	章Q 蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌, 豆腐, 煮</small>		5.2	2.4	2	2.3	688	0	
8/31	四	地瓜飯	五香扣肉 <small>肉丁C, 煮</small>	香菇銀芽 <small>香菇Q, 豆芽菜Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋Q, 蒸</small>	有機 蔬菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽, 薑絲, 煮</small>		5.2	2.3	2	2.2	686	0	
9/1	五	糙米飯	醋溜肉片 <small>肉片C, 炒</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐, 絞肉Q, 紅燒</small>	傳香滷味 <small>紅白蘿蔔Q, 豬血糕C, 煮</small>	有機 蔬菜	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜Q, 大骨Q, 煮</small>		5.3	2.3	2	2.3	687	0	
9/4	一	白飯	生薑燒肉 <small>肉片C, 薑, 煮</small>	玉米三色 <small>玉米粒C, 胡蘿蔔Q, 絞肉Q, 炒</small>	香菇青菜 <small>香菇Q, 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒</small>	產銷 履歷	胡瓜湯 <small>胡瓜Q, 大骨Q, 煮</small>		5.3	2.2	2	2.2	685	0	
9/5	二	糙米飯	滷豬排 <small>豬排C, 滷</small>	紅仁炒蛋 <small>胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 炒</small>	絞肉豆腐 <small>豆腐, 絞肉Q, 炒</small>	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 肉絲Q, 煮</small>		5.1	2.4	2	2.2	686	0	
9/6	三	香鬆飯	烤雞排 <small>雞排C, 烤</small>	花枝丸燒*1 <small>花枝丸C, 煮</small>	冬瓜燜肉 <small>冬瓜Q, 胡蘿蔔Q, 絞肉Q, 燜</small>	章Q 蔬菜	冬瓜西米露 <small>冬瓜磚, 西谷米, 煮</small>		5.1	2.3	2	2.3	683	0	
9/7	四	紅藜飯	虱目魚排 <small>虱目魚排Q, 炸</small>	油瓜絞肉 <small>油瓜, 絞肉Q, 炒</small>	蛋酥高麗 <small>雞蛋Q, 高麗菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒</small>	有機 蔬菜	金針菇蔬菜湯 <small>金針菇Q, 蔬菜Q, 煮</small>		5.1	2.3	2	2.3	683	0	
9/8	五	糙米飯	醬香燒雞 <small>雞丁Q, 鮮蔬Q, 燒</small>	筍片肉絲 <small>筍片Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒</small>	芝麻豆干 <small>芝麻, 豆干, 煮</small>	有機 蔬菜	蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔Q, 大骨Q, 煮</small>		5.2	2.3	2	2.3	680	0	
9/11	一	白飯	醬燒肉片 <small>肉片C, 鮮蔬Q, 煮</small>	蝦仁捲*1 <small>蝦仁捲, 煮</small>	乾絲海帶 <small>豆干絲, 海帶絲, 胡蘿蔔Q, 炒</small>	產銷 履歷	蔬菜粉絲湯 <small>蔬菜Q, 冬粉, 煮</small>		5.1	2.3	2	2.3	683	0	
9/12	二	糙米飯	烤雞翅 <small>雞翅C, 烤</small>	田園三色 <small>馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 毛豆Q, 絞肉Q, 燒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 絞肉Q, 炒</small>	有機 蔬菜	三絲湯 <small>蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 木耳Q, 煮</small>	豆 奶	5.2	2.2	2	2.2	678	0	
9/13	三	義大利麵	蜜汁雞腿 <small>雞腿C, 煮</small>	洋葱絞肉 <small>洋葱Q, 絞肉Q, 炒</small>	佛跳牆 <small>大白菜Q, 胡蘿蔔Q, 芋頭Q, 炒</small>	章Q 蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍Q, 大骨Q, 煮</small>		5.2	2.2	2	2.2	678	0	
9/14	四	黑芝麻飯	蒙古烤肉 <small>肉片C, 豆芽菜Q, 炒</small>	白醬洋芋 <small>馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒</small>	燴什錦 <small>蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 燴</small>	有機 蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒C, 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 煮</small>		5.3	2.2	2	2.2	685	0	
9/15	五	糙米飯	南洋咖哩魚丁 <small>魚丁Q, 馬鈴薯Q, 煮</small>	油腐絞肉 <small>油豆腐, 絞肉Q, 炒</small>	香菇胡瓜 <small>香菇Q, 胡瓜Q, 胡蘿蔔Q, 炒</small>	有機 蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜Q, 番茄Q, 雞蛋Q, 煮</small>		5.2	2.3	2	2.2	686	0	
9/18	一	白飯	鹹酥雞 <small>雞丁Q, 九層塔, 炸</small>	田園玉米 <small>玉米粒C, 胡蘿蔔Q, 馬鈴薯Q, 絞肉Q, 炒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄Q, 雞蛋Q, 炒</small>	產銷 履歷	鮮菇蔬菜湯 <small>香菇Q, 蔬菜Q, 煮</small>		5.3	2.2	2	2.2	685	0	
9/19	二	糙米飯	豆干燒肉 <small>豆干, 肉丁C, 燒</small>	洋葱燒豆皮 <small>洋葱Q, 豆皮, 燒</small>	獅子頭*1 <small>獅子頭C, 煮</small>	有機 蔬菜	青菜蛋花湯 <small>青菜Q, 雞蛋Q, 煮</small>		5.1	2.3	2	2.2	679	0	
9/20	三	麥片飯	糖醋肉片 <small>肉片C, 洋葱Q, 炒</small>	可樂餅*1 <small>可樂餅C, 炸</small>	肉絲青菜 <small>肉絲Q, 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒</small>	章Q 蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆, 煮</small>		5.2	2.2	2	2.3	683	0	
9/21	四	什錦炒飯	紅燒里肌 <small>里肌排C, 煮</small>	蔥燒豆腐 <small>豆腐, 絞肉Q, 青蔥, 炒</small>	關東煮 <small>紅白蘿蔔Q, 肉絲Q, 煮</small>	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜Q, 薏仁, 煮</small>		5.2	2.2	2	2.2	678	0	
9/22	五	糙米飯	鯛魚板條 <small>鯛魚Q, 板條, 蒸</small>	打拋豬 <small>番茄Q, 絞肉Q, 九層塔, 炒</small>	鮮瓜燴肉絲 <small>瓜Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 燴</small>	有機 蔬菜	海芽味噌湯 <small>海帶芽, 味噌, 煮</small>		5.2	2.2	2	2.2	678	0	
9/23	六	白飯	白玉雞丁 <small>白蘿蔔Q, 雞丁Q, 煮</small>	彩椒鮮蔬肉絲 <small>彩椒Q, 蔬菜Q, 肉絲Q, 炒</small>	毛豆乾丁 <small>毛豆Q, 豆乾丁, 炒</small>	有機 蔬菜	銀芽鮮蔬湯 <small>豆芽菜Q, 胡蘿蔔Q, 煮</small>		5.2	2.2	2	2.2	678	0	
9/25	一	白飯	香滷扣肉 <small>肉丁C, 海帶結, 滷</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋Q, 蒸</small>	香菇百頁 <small>香菇Q, 百頁, 炒</small>	產銷 履歷	鮮瓜大骨湯 <small>瓜Q, 大骨Q, 煮</small>		5.1	2.3	2	2.2	679	0	
9/26	二	糙米飯	咖哩雞丁 <small>雞丁Q, 馬鈴薯Q, 煮</small>	福州丸燒*1 <small>福州丸C, 煮</small>	毛豆絞肉 <small>毛豆Q, 豆干, 絞肉Q, 炒</small>	有機 蔬菜	大白肉絲湯 <small>大白菜Q, 肉絲Q, 煮</small>		5.1	2.2	2	2.3	676	0	
9/27	三	炸醬麵	花枝排 <small>花枝排C, 炸</small>	綜合滷味 <small>蔬菜Q, 豬血糕C, 滷</small>	肉絲香菇高麗 <small>肉絲Q, 胡蘿蔔Q, 高麗菜Q, 香菇Q, 炒</small>	章Q 蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄Q, 蔬菜Q, 煮</small>		5.1	2.2	2	2.3	676	0	
9/28	四	紫米飯	滷雞翅 <small>雞翅C, 滷</small>	客家小炒 <small>豆干片, 肉絲Q, 炒</small>	香菇鮮蔬 <small>香菇Q, 蔬菜Q, 炒</small>	有機 蔬菜	鮮筍大骨湯 <small>竹筍Q, 大骨, 煮</small>		5.1	2.3	2	2.2	679	0	
9/29	五	月圓人團圓~中秋節~													

\*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李景惠