

	三餐10分	早點心	午餐				午點心		午餐總量 (份)	午餐營養 系統子 (份)	蔬菜 (份)	肉類 (份)	水果 (份)	蛋類 (份)	豆類 (份)	魚類 (份)	其他 (份)
9/1	星期一	愛心牛奶球+優酪乳 愛心牛奶球、優酪乳	小米飯 白米、糙小米	蘿蔔燒肉 白蘿蔔Q、肉片S、煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉S、煮	季節 蔬菜	青木瓜大骨湯 青木瓜Q、大骨S	絲瓜吻魚肉末粥 白米、吻仔魚、絞肉S、絲瓜	水果 水果	5.8	1.5	1.6	0.5	0.4	2.0	724	
9/2	星期二	砂鍋肉絲冬粉 冬粉、肉絲S、高麗菜	蕎麥飯 白米、蕎麥	三杯雞 雞丁S、馬鈴薯Q、煮	玉筍燒白菜 大白菜Q、香菇Q、玉米粒Q、煮	季節 蔬菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、柴魚片	綠豆麥角湯 綠豆、麥片	水果 水果	5.9	1.6	1.5	0	0.4	1.8	647	
9/3	星期三	菜頭粿湯 蘿蔔糕、蚵白菜	特餐 特餐	菇菇炊飯 白米、肉絲S、香菇Q、美白菇Q、玉米粒Q	醬燒干片 豆干片、炒	季節 蔬菜	番茄洋蔥肉片湯 番茄Q、洋蔥Q、肉片S	慶生蛋糕+麥茶 蛋糕、麥茶	水果 水果	5.8	1.6	1.7	0	0.4	2.0	657	
9/4	星期四	玉米肉茸粥 白米、絞肉S、玉米粒、大白菜	糙米飯 白米、糙米	油腐雞丁 雞丁S、油豆腐、煮	肉末敏豆 敏豆Q、絞肉S、炒	季節 蔬菜	瓜瓜排骨湯 佛手瓜Q、雞骨丁S	肉燥麵線 麵線、絞肉S、蚵白菜	水果 水果	5.6	2.0	1.9	0	0.4	2.3	677	
9/5	星期五	豬肉鍋燒意麵 鍋燒意麵、肉絲S、貢丸片S、高麗菜	麥片飯 白米、麥片	義式馬鈴薯燒肉 肉片S、馬鈴薯Q、紅蘿蔔丁、煮	花生滷海結 水煮花生、海帶結	季節 蔬菜	冬瓜薏米雞湯 冬瓜、洋薏仁、雞丁S	水煮蛋+鮮奶 雞蛋Q、鮮奶	水果 水果	4.4	1.6	1.6	0.5	0.4	3.0	678	
9/8	星期一	沖繩黑糖捲+鮮奶 黑糖捲、鮮奶	胚芽米飯 白米、胚芽米	沙茶豆腐雞 雞丁S、凍豆腐、大白菜Q、煮	日式蒸蛋 雞蛋Q、海苔絲、蒸	季節 蔬菜	巧達玉米湯 玉米粒Q、馬鈴薯Q	新竹米粉湯 米粉、肉絲S、豆芽菜	水果 水果	5.6	1.2	1.8	0.5	0.4	2.3	719	
9/9	星期二	味噌拉麵 拉麵、肉絲S、蚵白菜	紫米飯 白米、紫米	香酥魚塊 虱目魚塊Q、炸	腐皮高麗 高麗菜Q、豆腐、炒	季節 蔬菜	南瓜雞肉湯 南瓜Q、雞丁S	地瓜花豆湯 地瓜、花豆	水果 水果	6.5	1.2	1.5	0	0.4	1.6	653	
9/10	星期三	古早味麵線羹 麵線、肉絲S、大白菜	特餐 特餐	招牌炒麵 油麵、肉絲S、洋蔥Q	金黃炒蛋 玉米粒Q、雞蛋Q、炒	季節 蔬菜	金針肉片湯 金針花乾、肉片S	關東煮 白蘿蔔、油豆腐、魚丸S、香菇、高麗菜	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.4	687	
9/11	星期四	滑蛋肉茸小米粥 白米、小米、雞蛋Q、絞肉S、豆芽菜	藜麥飯 白米、藜麥	茄汁雞丁 雞丁S、甜不辣S、煮	毛豆炒干丁 毛豆仁丁、豆干丁、絞肉S、炒	季節 蔬菜	羊芋排骨湯 毛鈴薯Q、雞骨丁S	什錦刀削麵 刀削麵、肉絲S、金針菇、美白菇、蚵白菜	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.5	685	
9/12	星期五	肉絲寬粉 寬粉、肉絲S、高麗菜	糙米飯 白米、糙米	蒜香炒豬肉 肉片S、豆芽菜Q、煮	香菇冬瓜 冬瓜Q、香菇Q、煮	季節 蔬菜	白菜豆腐湯 大白菜Q、豆腐	加州葡萄麵包+優酪乳 加州葡萄麵包、優酪乳	水果 水果	5.8	1.6	1.7	0.5	0.4	2.0	729	
9/15	星期一	芋泥包+鮮奶 芋泥包、鮮奶	燕麥飯 白米、燕麥	黑干燒雞 雞丁S、黑豆干、煮	肉茸玉米 玉米粒Q、絞肉S、紅蘿蔔丁、炒	季節 蔬菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q、肉片S	高麗菜碎肉粥 白米、絞肉S、豆干丁、高麗菜	水果 水果	5.6	1.2	1.7	0.5	0.4	2.3	718	
9/16	星期二	沙茶肉絲冬粉 冬粉、肉絲S、高麗菜	小米飯 白米、糙小米	南瓜粉蒸肉 肉片S、南瓜Q、蒸	彩絲花菜 青花菜S、肉絲S、彩椒Q、炒	季節 蔬菜	海結大骨湯 海帶結、大骨S	綠豆銀耳湯 綠豆、白木耳	水果 水果	6.1	1.2	1.4	0	0.4	1.7	634	
9/17	星期三	韭香米苔目 米苔目、肉絲S、蚵白菜	特餐 特餐	雞絲拌飯 白米、雞肉絲S、玉米粒Q	螞蟻上樹 冬粉、絞肉S、高麗菜Q、炒	季節 蔬菜	銀芽豆腐蛋花湯 豆芽菜、豆腐、雞蛋Q	紹子米線 肉絲、絞肉S、香菇、蚵白菜	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	675	
9/18	星期四	鮪魚蔬菜粥 白米、鮪魚罐、絞肉S、高麗菜	蕎麥飯 白米、蕎麥	醬燒雞肉 雞丁S、豆腐Q、煮	茄燒油腐 油豆腐、煮	季節 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍Q、雞骨丁S	肉羹拉麵 拉麵、肉羹S、豆芽菜	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.4	677	
9/19	星期五	濃湯螺旋麵 螺旋麵、玉米粒、雞蛋Q	香鬆飯 白米、素香鬆	堅果雪菇燒豆干 堅果、美白菇Q、豆干片、煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔丁、雞蛋Q、炒	季節 蔬菜	冬瓜皮絲湯 冬瓜Q、皮絲	烤地瓜+優酪乳 烤地瓜、優酪乳	水果 水果	4.4	1.7	1.5	0.5	0.4	1.9	623	
9/22	星期一	水煎包+鮮奶 水煎包、鮮奶	麥片飯 白米、麥片	鐵板肉片 肉片S、洋蔥Q、炒	肉燥滷豆腐 豆腐、絞肉S、煮	季節 蔬菜	金菇三絲湯 金針菇Q、筍絲、肉絲S	冬瓜雞片湯麵 油麵、冬瓜、雞片S	水果 水果	5.6	1.2	1.7	0.5	0.4	2.3	718	
9/23	星期二	埔里米粉 米粉、肉絲S、豆芽菜	胚芽米飯 白米、胚芽米	糖醋魚丁 烏魚丁S、豆腐泡、煮	長豆炒肉絲 長豆Q、肉絲S、炒	季節 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q、雞蛋Q	紅豆薏仁湯 紅豆、洋薏仁	水果 水果	5.9	1.5	1.5	0	0.4	2.0	653	
9/24	星期三	麻香豬肉板條 板條、肉絲S、高麗菜	特餐 特餐	香炒烏龍麵 烏龍麵、肉絲S、豆芽菜Q	白菜豆皮 大白菜Q、角螺、炒	季節 蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜Q、雞骨丁S	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、蚵白菜	水果 水果	5.5	1.6	1.8	0	0.4	2.0	640	
9/25	星期四	香菇雞茸粥 白米、雞肉絲、香菇、大白菜	紫米飯 白米、紫米	家常滷肉片 肉片S、白蘿蔔Q、煮	海芽炒蛋 海帶芽、洋蔥Q、雞蛋Q、炒	季節 蔬菜	黃芽雞湯 黃豆芽Q、雞丁S	肉燥寬粉 寬粉、絞肉S、高麗菜	水果 水果	5.6	2.0	1.9	0	0.4	2.3	677	
9/26	星期五	羅宋肉絲拉麵 拉麵、肉絲S、番茄、西芹、大白菜	糙米飯 白米、糙米	南洋咖哩雞 雞丁S、馬鈴薯Q、煮	京醬豆干 豆干片、炒	季節 蔬菜	佛手肉片湯 佛手瓜Q、肉片S	草蓀夾心吐司+優酪乳 草蓀夾心吐司、優酪乳	水果 水果	4.4	1.7	1.5	0.5	0.4	1.9	627	
9/29	星期一	【教師節連假】							0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0		
9/30	星期二	奶油吐司+鮮奶 奶油吐司、鮮奶	燕麥飯 白米、燕麥	醬燒豬肉 肉片S、洋蔥Q、炒	芽菜肉羹 豆芽菜Q、肉羹S、炒	季節 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	芋頭西谷米 西谷米、芋頭	水果 水果	6.1	1.2	1.5	0.5	0.4	2.1	733	

*蔬食日及3章1Q豆奶日：9/19。

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

*配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策，菜單主要食材明細標示「S」已取得CAS標章，標示「Q」可追溯生產來源。

*本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。

