

人數:2566

日期	星期							主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	份	份	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	份	份	份	份	份			
8/30	五	糙米飯	地瓜燒肉 肉角,地瓜,紅蘿蔔	豆香青花 豆干片,肉絲,青花菜	元氣食蔬	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔,貢丸,芹菜		3.5	2.1	1.5		2.5			552
9/2	一	小米飯	咕咾肉柳 豬柳,彩椒,洋蔥,鳳梨丁	紅燒豆腐 番茄,絞肉,豆腐,三色豆	有機蔬菜	*竹筍魚羹湯 鮮筍,魚羹,綠豆芽		3.0	2.3	1.4		2.5			535
9/3	二	糙米飯	味噌燒肉片 肉片,洋蔥,胡蘿蔔,白蘿蔔,味噌	鮮蔬咖哩 青花菜,洋蔥,紅蘿蔔,馬鈴薯,肉絲	應時青菜	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐		3.6	2.1	1.3		2.5			552
9/4	三	紫米飯	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥,胡蘿蔔	塔香素雞 素雞,九層塔,小黃瓜	元氣食蔬	紅豆湯 紅豆		3.8	2.0	1.0		2.8			569
9/5	四	燕麥飯	南洋咖哩雞丁 南瓜,洋蔥,清胸雞丁,馬鈴薯,椰漿	*黃瓜黑輪 大黃瓜,黑輪,彩椒,紅蘿蔔	可口時蔬	玉米蛋花湯 玉米粒,洗過蔥,蔥花	水果	3.7	1.9	1.3	1	2.5			609
9/6	五	特餐	麵線糊 色麵線,肉絲,高麗菜,皮酥,金針菇,紅蘿蔔,木耳	滷雞腿排*1 雞腿排*1	應時青菜	芋泥包*1 芋泥包*1		3.0	1.9	1.0		2.5			495
9/9	一	小米飯	蜜汁鳳梨排骨 肉角,馬鈴薯,鳳梨丁,彩椒	*開陽瓠瓜 瓠瓜,魚羹,蝦皮,紅蘿蔔	可口時蔬	肉骨茶湯 白蘿蔔,凍豆腐,皮酥,肉骨茶包		3.3	1.9	1.6		2.5			522
9/10	二	糙米飯	三杯雞丁 雞胸丁,雞腿丁,杏鮑菇,米血糕,四分干	豚肉炒脆薯 肉絲,乾木耳,涼薯	應時青菜	青木瓜豚肉湯 青木瓜,肉絲,枸杞	鮮奶	3.8	2.3	0.8		2.5	1		666
9/11	三	紅藜飯	醬淋油豆腐*1 大豆腐*1	番茄炒蛋 番茄,雞蛋	元氣食蔬	地瓜西米露 地瓜,西谷米	豆漿	3.6	2.1	1.4		2.5			552
9/12	四	燕麥飯	瓜子肉 絞脆花瓜,絞肉,豆乾丁,生香菇,洋蔥	培根高麗菜 高麗菜,培根,乾木耳	活力時蔬	青菜豆腐湯 小白菜,豆腐,胡蘿蔔		3.0	2.2	1.7		2.5			527
9/13	五	特餐	家鄉肉絲炒麵 白油麵,肉絲,生香菇,綠豆芽,韭菜,紅蘿蔔	*炸魚片*1 魚片*1	風味時蔬	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,洋蔥,火腿丁		2.4	2.0	1.4		3.0			492
9/16	一	小米飯	洋蔥南瓜燒雞 清胸丁,洋蔥,南瓜	韓式冬粉# 冬粉,乾木耳,紅蘿蔔,肉絲,油菜,洋蔥	可口時蔬	紫菜豆腐湯# 紫菜,豆腐		3.7	2.0	1.2		2.5			556
9/18	三	薏仁飯	紅娘炒蛋 雞蛋,胡蘿蔔,洋蔥	五香滷味 四分干,海帶結,白蘿蔔	元氣食蔬	燒仙草湯 紅豆,綠豆,粉圓,燒仙草汁,二砂		3.7	1.9	1.2		2.8			563
9/19	四	燕麥飯	紅燒排骨 肉角,馬鈴薯,胡蘿蔔,彩椒,洋蔥	白菜滷 大白菜,木耳,紅蘿蔔,角螺	活力時蔬	竹筍肉絲湯 鮮筍,肉絲	水果	3.3	2.0	1.6	1	2.5			591
9/20	五	特餐	*海鮮粥 蝦仁,肉片,魷耳條,高麗菜,香菇,胡蘿蔔	滷豬排*1 豬排*1	X	高麗菜包*1 高麗菜包*1		4.0	2.0	0.4		2.3			546
9/23	一	小米飯	打拋豬肉 絞肉,番茄,洋蔥	*滷魷魚丸*2 魷魚丸*2	活力時蔬	鮮蔬湯 高麗菜,紅蘿蔔,木耳		3.0	2.2	1.4		2.5			524
9/24	二	糙米飯	◎鮮蔬堅果炒雞丁# 堅果,帶骨雞胸,骨髓,洋蔥,鮑菇頭,青蔥	三鮮炒黃瓜 胡蘿蔔,大黃瓜,木耳,肉片	應時青菜	馬鈴薯營養湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,玉米粒	鮮奶	3.3	1.7	1.5		2.5	1		610
9/25	三	紫米飯	咖哩炒蛋 洗滌蛋,紅蘿蔔,杏鮑菇,洋蔥	鮮蔬油腐 油豆腐,小黃瓜,玉米筍	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.9	2.0	0.9		2.8			570
9/26	四	燕麥飯	沙茶肉片 肉片,洋蔥,乾木耳,高麗菜,沙茶醬	油片燒白菜 大白菜,生香菇,油片絲,胡蘿蔔	可口時蔬	酸菜肉絲湯 酸菜,涼薯,肉絲,薑絲		3.3	2.2	1.5		2.5			543
9/27	五	特餐	炸醬麵 白油麵,絞肉,洋蔥,紅蘿蔔,毛豆	*魚排*1 魚排*1	鮮炒黃瓜	羅宋湯 番茄,高麗菜,芹菜,洋蔥		2.7	2.2	1.2		3.0			515
9/30	一	小米飯	壽喜肉片燒 肉片,洋蔥,紅蘿蔔,雞蛋	角蘿燴鮮瓜 紅蘿蔔,鮮瓜,角螺,木耳,肉絲	風味時蔬	榨菜粉絲湯 榨菜,冬粉,白蘿蔔		3.3	2.0	1.8		2.5			539
備註	1.營養成份計算為平均值，熱量及營養素會隨攝取量多寡而有差異。														
	2.營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。														
	3.副菜三的時蔬：大多為小白菜、大白菜、空心菜、油菜、高麗菜、青江菜等等。每周一為有機蔬菜，有其他情況午餐中心可則自行調整。														
	4.本月菜單過敏原資訊(請參閱菜單內容):◎堅果、*水產品及魚漿製品、若有過敏請斟酌食用。														
	5.每月菜單經由午餐會議決議定案，如遇天災等不可抗拒之因素需做調整則由午餐祕書裁定做更動。														
	6.所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。														
	7.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。														
本月用餐天數21日 菜單提供：藝慶企業有限公司															