

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	油質	蛋白質	纖維	鈣質	磷質	鐵質	鈉
8/30	二	白飯	脆瓜燒雞 <small>雞肉(主)、脆瓜、時蔬/燒</small>	咖哩肉末 <small>洋芋(主)、胡蘿蔔、豬肉、洋葱/燒</small>	木須瓠瓜 <small>瓠瓜(主)、胡蘿蔔、木耳、豬肉/炒</small>	綠色蔬菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆、洋薏仁</small>	6.2	3	2	2.8	0	835	
8/31	三	有機白飯	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燉</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	蕃茄豆腐 <small>板豆腐(主)、蕃茄、豬肉/燒</small>	有機青菜 蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、雞肉</small>	6	3	2	2.9	0	826	
1	四	胚芽飯	三杯雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/炒</small>	高麗蒜香炒豬肉 <small>甘藍(主)、豬肉、蒜、時蔬/炒</small>	炒甜不辣條x3 <small>甜條(主)、時蔬/炒</small>	有機青菜 昆布排骨湯 <small>昆布、時蔬、湯排</small>	豆漿	6	2.9	2	2.6	1	865
2	五	五穀飯	沙嗲豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	香滷二節翅x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	雞絲銀芽 <small>綠豆芽(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	有機青菜 鮮蔬肉絲湯 <small>時蔬、豬肉</small>	6	2.8	2	2.8	0	806	
5	一	芝麻飯	韓風炒肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	★鹽酥雞x2 <small>雞肉(主)/炸</small>	家常油腐 <small>油豆腐(主)、時蔬、胡蘿蔔/炒</small>	綠色青菜 筍子肉絲湯 <small>筍、雞肉</small>	6	2.9	2	2.8	0	814	
6	二	白飯	咖哩雞 <small>雞肉(主)、洋芋、胡蘿蔔、時蔬/燒</small>	海結茶葉蛋x1 <small>水蛋蛋(主)、紅茶包、海帶絲/滷</small>	芹香海絲 <small>海帶絲、豆干絲、芹菜/炒</small>	綠色青菜 海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋、薑</small>	6	2.9	2	3	0	823	
7	三	有機白飯	紅燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燉</small>	酥烤花枝捲x1 <small>花枝捲/烤</small>	玉米肉末 <small>玉米(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	有機青菜 仙草茶 <small>仙草汁、全穀糖體</small>	6	3	2	3	0	830	
8	四 特色餐	茄汁肉醬 義大利麵	香料烤雞排x1 <small>雞肉(主)/烤</small>	鮮菇炒花椰 <small>青花椰(主)、時蔬、洋蒜、豬肉/炒</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜薯條(主)/烤</small>	有機青菜 玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>	保久乳	6	2.9	2.2	2.8	1	879
9	五	中秋連假未供餐											
12	一	胚芽飯	腰果雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬、腰果/燒</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬、貢丸/滷</small>	糖醋肉 <small>馬鈴薯(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	綠色青菜 味噌豆腐湯 <small>板豆腐、洋葱、海帶芽</small>	水果	6	2.9	2	2.7	1	869
13	二	白飯	★日式炸豬排x1 <small>豬肉/炸</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐(主)、時蔬、雞肉/燒</small>	高麗菜炒冬粉 <small>冬粉、時蔬、雞肉/炒</small>	綠色青菜 大瓜湯 <small>大黃瓜、雞肉</small>	6	2.7	2.2	3	0	813	
14	三	有機白飯	親子雞肉井 <small>雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒</small>	叉燒肉x2 <small>豬肉(主)/燒</small>	鮮筍三絲 <small>竹筍(主)、胡蘿蔔、木耳、豬肉/炒</small>	有機青菜 酸辣湯 <small>板豆腐、筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉</small>	6	2.8	2	2.9	0	811	
15	四	糙米飯	客家封肉 <small>豬肉(主)、竹筍/燒</small>	白菜豬肉 <small>大白菜(主)、雞肉、時蔬/燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋(主)、蕃茄/炒</small>	有機青菜 山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>	豆漿	6	2.9	2	2.9	1	878
16	五 特色餐	炸醬麵	虱目魚柳x1 <small>虱目魚/烤(認證水產品)</small>	燒烤雞翅x1 <small>三節翅(主)/烤</small>	鴻喜菇炒高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒</small>	有機青菜 柴魚鮮蔬湯 <small>柴魚片、白蘿蔔、雞肉、時蔬</small>	6	2.9	2	3	0	823	
19	一	地瓜飯	沙茶雞球 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	香烤豬排x1 <small>豬排(主)/烤</small>	玉米肉末 <small>玉米(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜 芹香米粉湯 <small>米粉、時蔬、芹菜</small>	TAP 豆漿	6	2.9	2	2.7	1	869
20	二	白飯	香蒜肉片 <small>豬肉(主)、蒜、時蔬/炒</small>	台式炒年糕 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉、年糕/炒</small>	滷黑豆干 <small>黑豆干(主)/滷</small>	綠色青菜 海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>	6	2.7	2.2	3	0	813	
21	三	有機白飯	左宗棠雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	肉燥滷蛋x1 <small>茶葉蛋(主)、雞肉/滷</small>	脆炒蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	有機青菜 大滷湯 <small>時蔬、雞肉、雞蛋</small>	6.3	2.7	2	2.7	0	815	
22	四	糙米飯	咖哩豬 <small>洋芋、雞肉、胡蘿蔔、時蔬/燒</small>	客家小炒 <small>豆干(主)、雞肉、芹菜/滷</small>	虱目魚黑輪x1 <small>黑輪/燒</small>	有機青菜 椰香西米露 <small>椰漿粉、西谷米</small>	保久乳	6	3	2	3	1	890
23	五 特色餐	肉絲炒飯	蠔油鮮菇燒雞 <small>雞肉(主)、鮮菇、時蔬/燒</small>	義式洋芋 <small>洋芋(主)、時蔬、雞肉/燒</small>	鮮肉燒賣x1 <small>燒賣(主)/蒸</small>	有機青菜 蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋</small>	6	3	2	3	0	830	
26	一	香鬆飯	蘿蔔滷肉 <small>豬肉(主)、白蘿蔔、時蔬/滷</small>	蜜汁雞球 <small>雞肉、時蔬/炒</small>	高麗雞絲 <small>甘藍(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	綠色青菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜、雞肉</small>	水果	6	2.7	2	2.7	1	854
27	二	白飯	塔香燒雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	紅燒獅子頭x1 <small>獅子頭、大白菜/燒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜 山藥排骨湯 <small>山藥、洋芋、排骨</small>	6	2.9	2	2.9	0	818	
28	三	有機白飯	京醬肉絲 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	香滷雞排x1 <small>雞排/滷</small>	輕食關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬、魚柳/滷</small>	有機青菜 珍珠紅茶 <small>珍珠、紅茶</small>	6.3	2.7	2	2.7	0	815	
29	四	胚芽飯	糖醋雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	無骨排骨酥x2 <small>豬肉/烤</small>	日式蒸蛋 <small>軟式滑蛋(主)/蒸</small>	有機青菜 小魚味噌湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬、小魚干</small>	豆漿	6	2.9	2	2.6	1	865
30	五 特色餐	雞肉絲飯	洋蔥豬排 <small>雞肉(主)、洋葱/炒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、時蔬/炒</small>	酥烤花枝丸x1 <small>花枝丸/烤</small>	有機青菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>	6	2.9	2	2.6	0	805	

所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。

本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯
1次	11次	11次	23次	0次	2次	5次