



日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	奶類	全蛋	全蛋	蔬菜	水果	肉類	魚類	肉類
8/31	一	白飯 白米-蒸	香酥炸雞X4 雞肉-炸	麻婆豆腐 ◎豆腐、絞肉、木耳-煮	鮮炒高麗 高麗菜、鮮蔬-炒	產銷蔬菜	芹香蘿蔔湯 ◎蘿蔔、芹菜	優酪乳	5.3	2.6	2	2.9			747 313 775
9/1	二	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	叉燒肉條X4 豬肉條-烤	田園玉米雞 ◎玉米、雞肉、鮮蔬-炒	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜-炒	有機蔬菜	味噌豚骨湯 ◎小油丁、洋蔥、豬肉、◎柴魚、◎味噌	水果	5.5	2.8	2	2.6	1	822 275 775	
3	四	小米飯 白米、小米-蒸	瓜仔肉 豬肉、洋蔥、鮮菇、瓜仔-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	鮑菇白菜 大白菜、杏鮑菇-煮	產銷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、◎雞蛋	水果	5.3	2.5	2.1	2.6	1	788 255 788	
7	一	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	佛蒙特咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、◎紅蘿蔔-煮	海苔花枝丸X2 ◎花枝丸、海苔粉-烤	玉筍甘藍 高麗菜、◎玉米筍-炒	產銷蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、豬肉	水果	5.6	2.5	2.2	2.4	1	803 258 779	
8	二	海苔香鬆飯 【蔬食日】	糖醋豆包X1 ◎豆包、青豆-燒	四喜烤麩 ◎烤麩、◎紅蘿蔔、鮮蔬-燒	白菜滷 大白菜、芋頭、鮮蔬-滷	有機蔬菜	番茄蛋花湯 ◎番茄、◎雞蛋	保久乳	5.2	2.8	2.1	2.6		744 328 765	
10	四	白飯 白米-蒸	歐風蘑菇燉肉 豬肉、◎南瓜、馬鈴薯、蘑菇、◎奶粉-燉	柳葉魚X1 柳葉魚-炸	脆炒黃瓜 大黃瓜、鮮蔬-炒	產銷蔬菜	玉米濃湯 馬鈴薯、◎紅蘿蔔、◎玉米、◎雞蛋、◎奶粉	水果	5.5	2.5	2	2.9	1	813 265 779	
14	一	白飯 白米-蒸	沙茶炒肉片 豬肉、洋蔥-炒	魚香豆腐 ◎豆腐、絞肉、鮮蔬-煮	鮮菇津白 大白菜、◎紅蘿蔔、鮮菇-炒	產銷蔬菜	鮮筍湯 筍、雞肉	鮮奶	5.3	2.4	2	2.7		723 322 779	
15	二	Q 彈 義大利麵	酥炸雞腿X1 雞肉-炸	波隆那肉蓉醬 洋蔥、◎番茄、豬肉-煮	腐皮高麗 ◎腐皮、高麗菜、木耳-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、豬肉、薑	水果	5.3	2.7	2.1	2.6	1	803 251 775	
17	四	五穀飯 白米、五穀米-蒸	壽喜燒嫩雞 雞肉、鮮菇-燒	下飯肉燥 洋蔥、豆干、絞肉蔥-煮	開陽蒲瓜 蒲瓜、◎紅蘿蔔、◎蝦皮-炒	產銷蔬菜	小魚味噌湯 海帶芽、◎小魚乾、◎味噌、◎柴魚	水果	5.4	2.6	2.2	2.6	1	805 256 775	
21	一	鹹豬肉蛋炒飯	鹹酥雞X4 雞肉、九層塔-炸	筍香燒肉 筍、豬肉、鮮蔬-滷	什錦粉絲 大白菜、冬粉、香菇、韭菜-炒	產銷蔬菜	柴香油腐湯 ◎油豆腐、蘿蔔、◎玉米、◎柴魚片	水果	5.6	2.5	2.1	2.9	1	823 242 765	
22	二	白飯 白米-蒸	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、◎紅蘿蔔-煮	丁香炒雞 雞肉、◎豆干、洋蔥、◎小魚乾-炒	鮮菇長豆 長豆、鮮菇、◎白芝麻-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、◎紅蘿蔔、蘑菇、◎雞蛋、◎奶粉	豆漿	5.6	2.6	2.1	2.7		761 283 775	
24	四	白飯 白米-蒸	蔥燒魚排X1 虱目魚排(過油)-燒	菜脯炒蛋 洋蔥、◎雞蛋、菜脯-炒	川耳黃瓜 大黃瓜、木耳-煮	產銷蔬菜	蘿蔔九片湯 ◎蘿蔔、貢丸片	水果	5.3	2.5	2.1	2.6	1	788 251 765	
28	一	小米飯 白米、小米-蒸	孜然炒雞 雞肉(過油)、鮮蔬-炒	乾丁醃醬 ◎豆乾、豆薯、絞肉、香菇-滷	紅片甘藍 高麗菜、◎紅蘿蔔、鮮蔬-炒	產銷蔬菜	鮮瓜排骨湯 冬瓜、豬肉	優酪乳	5.2	2.5	2.1	2.6		721 261 765	
29	二	白飯 白米-蒸	和風燒肉 豬肉、◎白芝麻-煮	椒鹽甜條 ◎西芹、◎甜不辣(過油)、◎紅蘿蔔-炒	蝦香白菜 大白菜、鮮蔬、◎蝦皮-滷	有機蔬菜	裙帶芙蓉湯 海帶芽、◎雞蛋	水果	5.3	2.6	2.1	2.7	1	800 253 775	

→本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用~!

◎：過敏原標示，包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品

HEHO

南瓜、菠菜

蔓越莓、葡萄

枸杞、貝類

蝦、鮭魚

魚油、堅果



全民愛健康
近視篇2



健談
havemary.com
圖文創作：健談

3. 每日戶外活動2~3小時，
用眼半小時應休息十分鐘



圖片來源:Heho健康網