



【本校未使用輻射污染食品】

*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ©營養師：陳佩瑾(營養字第 011006 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全日 總磅	日式 菜肉	蔬菜	湯 麵	熱量
8/30	三	白飯 白米	果香蜜汁豬 豬肉, 洋蔥, 鳳梨-燒	芹炒甜條 甜不辣, 芹菜-炒	菇炒高麗 高麗菜, 鮮菇, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米, 枸杞		5.6	2.3	2.1	2.3	721
31	四	胚芽飯 白米, 胚芽	南瓜咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蘿蔔-煮	日式燒肉 蘿蔔, 豬肉, 蔬菜-煮	柴香鮮瓜 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-煮	履歷蔬菜 味噌蛋花湯 豆腐, 雞蛋, 蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.3	735
9/1	五	大阪醬 燒肉拌飯 白米, 玉米, 豬肉, 蔬菜	蔥燒肉排 豬排 X1-燒	洋芋炒蛋 洋芋, 雞蛋, 蘿蔔-炒	香蒜海根 海帶根, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 菜脯雞湯 蘿蔔, 雞肉, 香菇, 菜脯		5.7	2.4	2.1	2.4	740
4	一	白飯 白米	烤小雞腿 翅小腿 X2-烤	家常肉末豆腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜-燒	絲瓜什錦 絲瓜, 蔬菜, 鮑呢噠-煮	履歷蔬菜 羅宋湯 番茄, 洋蔥, 湯排, 高麗菜		5.7	2.4	2	2.3	733
5	二	五穀飯 白米, 五穀米	壽喜豬肉丼 肉片, 洋蔥, 蘿蔔-煮	莎莎醬雞肉丸 雞肉丸, 番茄, 玉米粒-燒	雲耳條豆 條豆, 木耳, 蔬菜-炒	有機蔬菜 洋芋濃湯 玉米, 洋芋, 雞蛋	水果	5.6	2.3	2.2	2.2	719
6	三	薏仁飯 白米, 薏仁	芝香地瓜雞 雞肉, 地瓜, 芝麻-燒	鹹豬肉炒高麗 高麗菜, 肉片, 油片, 蔬菜-炒	開陽鮮筍 竹筍, 蔬菜, 蝦米-炒	履歷蔬菜 紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜, 薑		5.6	2.3	2.2	2.3	723
7	四	白醬鮮菇 義大利麵 麵, 蔬菜, 絞肉, 鮮菇	香草肉排 肉排 X1-燒	炸可樂餅 玉米可樂餅 X1-炸	豆皮白菜 大白菜, 蔬菜, 豆皮絲-煮	履歷蔬菜 筍片雞湯 竹筍, 雞肉, 木耳		5.7	2.4	2.2	2.4	742
8	五	白飯 白米	和風燒雞 雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-燒	碎瓜干丁肉醬 豆干, 絞肉, 蔬菜, 脆瓜-煮	蔬炒雙芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒	履歷蔬菜 冬菜粉絲湯 榨菜, 粉絲, 肉絲, 冬菜		5.6	2.4	2.1	2.2	724
11	一	芝麻飯 白米, 芝麻	孜然薯塊魚 魚肉, 洋芋, 孜然-煮	鍋燒骰子腐 油豆腐, 木耳, 蔬菜-燒	蒜味高麗 高麗菜, 蔬菜, 蒜-炒	履歷蔬菜 金針雞湯 雞肉, 蔬菜, 金針花		5.7	2.4	2	2.3	733
12	二	台式 肉燥粿仔條 粿仔條, 蔬菜, 絞肉	三杯雞 雞肉, 竹筍, 九層塔-燒	茄汁什錦肉片 豆皮, 肉片, 番茄, 洋蔥-煮	香炒海絲 海帶絲, 蘿蔔, 蔬菜-炒	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 味噌	水果	5.5	2.4	2.1	2.2	717
13	三	紅藜飯 白米, 紅藜	醬香滷肉 豬肉, 雙色蘿蔔-滷	紅燒麵腸 麵腸, 木耳, 蔬菜-燒	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜		5.5	2.3	2	2.2	707
14	四	白飯 白米	京醬雞丁 雞肉, 四方干, 芝麻-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	玉筍鮮瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 玉米筍-燒	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐, 竹筍, 鮮菇, 蔬菜	豆奶	5.6	2.4	2	2.3	726
15	五	小米飯 白米, 小米	椒鹽肉排 豬排 X1-炸	泡菜年糕雞 雞肉, 大白菜, 年糕, 蔬菜-煮	豆酥長豆 條豆, 蔬菜, 豆酥-炒	履歷蔬菜 南瓜鮮雞湯 南瓜, 雞肉		5.7	2.4	2.2	2.3	738
18	一	義大利肉醬 螺旋麵 麵, 番茄, 絞肉, 蔬菜	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	炸薯球 薯球 X4-炸	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 西式濃湯 洋芋, 雞蛋, 蔬菜		5.9	2.3	2	2.2	735
19	二	雜糧飯 白米, 雜糧米	沙嗲豬肉 豬肉, 洋芋, 洋蔥-煮	杏片雞茸凍腐 凍豆腐, 雞茸, 蔬菜, 杏仁片-燒	菇燒時瓜 鮮瓜, 金針菇, 木耳, 筍筍-煮	有機蔬菜 海芽蛋花湯 雞蛋, 蘿蔔, 海芽	水果	5.6	2.3	2.1	2.3	721
20	三	白飯 白米	燒烤醬雞丁 雞肉, 蘿蔔, 小黃瓜-燒	泰式打拋豬 洋蔥, 絞肉, 番茄, 蔬菜-煮	蝦香白菜 大白菜, 油片, 蔬菜, 蝦皮-煮	履歷蔬菜 冬瓜肉絲湯 冬瓜, 肉絲, 蔬菜		5.5	2.4	2.2	2.4	728
21	四	薏仁飯 白米, 薏仁	福菜肉燜筍 豬肉, 福菜, 筍茸-煮	玉米歐姆蛋 雞蛋, 玉米, 蔬菜-炒	塔香海根 海帶根, 九層塔-炒	履歷蔬菜 高麗蔘雞湯 高麗菜, 雞肉, 枸杞, 蔘鬚		5.6	2.3	2.1	2.4	725
22	五	白飯 白米	金瓜奶醬雞 雞肉, 南瓜, 青豆-燒	客家小炒 豆干, 肉絲, 魷魚, 芹菜-炒	韭香如意芽 豆芽菜, 韭菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 蔬菜, 湯排		5.7	2.4	2	2.3	733
23	六	紫米飯 白米, 紫米	紅燒白玉豬 豬肉, 蘿蔔-燒	新疆大盤雞 雞肉, 洋芋, 鮑呢噠, 番茄-煮	豆瓣鮮筍 竹筍, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 玉米豆腐湯 豆腐, 玉米, 蔬菜		5.8	2.4	2.1	2.4	747
25	一	白飯 白米	蠔香肉片 肉片, 洋蔥, 鮮菇-燒	芹香花枝揚 花枝揚, 蔬菜, 芹菜-煮	木耳條豆 條豆, 木耳-炒	履歷蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔, 雞肉, 香菇		5.5	2.3	2.1	2.2	709
26	二	地瓜飯 白米, 地瓜	鮮茄燉雞 雞肉, 番茄, 洋蔥-燉	冬瓜肉燥 冬瓜, 絞肉, 毛豆, 麵輪-煮	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜 韓式大醬湯 黃豆芽, 豆腐, 蔬菜	水果	5.6	2.3	2.2	2.3	723
27	三	小麥飯 白米, 小麥	照燒豬肉 豬肉, 海帶結, 鮑菇-燒	豆瓣蘿蔔雞 雞肉, 蘿蔔, 青豆-煮	絲瓜豆簽 絲瓜, 蔬菜, 豆簽-煮	履歷蔬菜 赤肉羹 竹筍, 金針菇, 豬肉絲, 雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.4	733
28	四	糙米飯 白米, 糙米	黃燜雞 雞肉, 洋芋, 彩椒-煮	炸醬黑干豬 黑豆干, 豬肉, 蘿蔔-燒	腰果 玉米彩丁 玉米, 豆莢, 蔬菜, 腰果-炒	履歷蔬菜 肉骨茶湯 高麗菜, 湯排, 枸杞		5.8	2.4	1.9	2.4	742

~~ 中秋連假愉快 ~~