

人數:2973

日期	星期						主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	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		份
9/1	三	糙米飯	紅娘炒蛋 胡蘿蔔,洗選蛋	時蔬豆腐煲 豆腐,小黃瓜,香菇,三色丁	元氣食蔬	地瓜甜湯 地瓜,地瓜圓		3.7	1.8	1.0		2.5		528
9/2	四	燕麥飯	咖哩肉片 肉片,胡蘿蔔,馬鈴薯,洋葱	筍香干片 豆干片,去殼竹筍,胡蘿蔔,乾木耳	有機蔬菜	海結冬瓜湯 海帶結,冬瓜,大骨		3.7	2.3	1.4		2.5		580
9/3	五	特餐	金瓜滑蛋什錦粥 洗選蛋,絞肉,鮑菇頭,胡蘿蔔,南瓜,高麗菜	滷豬排 帶骨豬排	元氣食蔬	芋泥包 芋泥包	水果	4.1	1.9	0.9	1	2.5		629
9/6	一	小米飯	回鍋肉 肉片,洋葱,胡蘿蔔,豆干片	魚羹燴冬瓜 魚羹,冬瓜,胡蘿蔔,柴魚片,乾木耳	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔,大骨		3.0	2.1	1.7		2.2		509
9/7	二	五穀飯	酸菜魚# 水鯊魚丁,去水酸菜,凍豆腐,老薑	蛋花什錦冬粉 冬粉,雞蛋,胡蘿蔔,高麗菜,乾木耳	應時青菜	番茄金菇湯 番茄,金針菇	水果	3.5	1.9	1.4	1	3		617
9/8	三	糙米飯	蒸蛋 洗選蛋,魚板,香菇	肉骨茶香豆干 大黑干1切9,胡蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶包	元氣食蔬	燒仙草湯 綠豆,小薏仁,花生,冰煮花生,仙草汁,QQ		3.7	1.9	1.0		2.2		525
9/9	四	燕麥飯	京醬肉絲 肉絲,小黃瓜,黃干絲,甜麵醬	青花炒甜條 高麗菜,甜條,胡蘿蔔,鮑菇頭	可口時蔬	黃瓜枸杞湯 大黃瓜,枸杞,薑絲		3.0	2.0	1.9		2.5		523
9/10	五	特餐	番茄肉醬麵 麵,絞肉,洋葱,番茄,番茄醬,羅勒香料,義大利	炸雞塊 麥克雞塊*2	元氣食蔬	南瓜濃湯 南瓜,玉米粒,胡蘿蔔,培根		2.9	1.8	1.1		3		499
9/11	六	糙米飯	醬香燒肉 肉角,紅蘿蔔,油豆腐,馬鈴薯,鳳梨醬	黃瓜燴蛋 大黃瓜,雞蛋,乾木耳,胡蘿蔔	可口時蔬	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,大骨		3.1	2.2	1.5		2.5		529
9/13	一	小米飯	壽喜肉片燒 肉片,洋葱,紅蘿蔔,雞蛋	玉米三色 玉米粒,豆乾丁,紅蘿蔔,小黃瓜	有機蔬菜	海芽金菇湯 金針菇,海帶芽	鮮奶	3.5	1.9	1.2		2.2		517
9/14	二	五穀飯	三杯雞 帶骨雞胸丁,洋葱,胡蘿蔔,老薑,九層	關東煮 黑輪,米血丁,四角豆腐,紅蘿蔔	可口時蔬	青菜蛋花湯 雞蛋,高麗菜	水果	3.3	2.2	1.2	1	2.5	1	693
9/15	三	糙米飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄,番茄醬	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,乾木耳,小黃瓜	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.9	1.8	1.0		2.5		541
9/16	四	燕麥飯	蘿蔔燒肉 肉角,胡蘿蔔,白蘿蔔,大黑乾1切9	咖哩時蔬 洋葱,胡蘿蔔,馬鈴薯,青花菜,咖哩粉	可口時蔬	浮水魚羹湯 魚羹,大白菜,烏醋		3.4	1.8	1.5		2.5		526
9/17	五	特餐	夏威夷炒飯 絲,洋葱,火腿丁,三色丁,咖哩粉,雞蛋,新鮮馬	炸雞排 無幾雞排	元氣食蔬	番茄豆腐湯 番茄,豆腐		4.3	2.2	1.0		3		627
9/22	三	糙米飯	雙色炒蛋 洗選蛋,玉米粒,,胡蘿蔔	冬瓜燒素雞 素雞,香菇,胡蘿蔔,冬瓜	元氣食蔬	黑糖鳳梨珍珠 新鮮鳳梨,黑糖,粉圓		3.6	2.0	1.0		2.5		540
9/23	四	燕麥飯	瓜仔肉 碎乾丁,紅蔥,絞肉,胡蘿蔔,攪花瓜,小黃瓜	培根高麗菜 培根,高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔	有機蔬菜	黃瓜鮮湯 大黃瓜,胡蘿蔔,乾木耳		4.2	2.1	1.7		2.2		593
9/24	五	特餐	紅燒麵疙瘩 麵疙瘩,肉片,番茄,白蘿蔔,胡蘿蔔	炸魚排 水鯊魚片	元氣食蔬	銀絲卷 銀絲卷	水果	3.1	1.9	1.1	1	3		578
9/27	一	小米飯	義式燒肉 馬鈴薯,洋葱,肉角,胡蘿蔔,羅勒香料,番茄醬	三色高麗菜 高麗菜,炸豆包,紅蘿蔔,乾木耳	有機蔬菜	蘿蔔油腐湯 白蘿蔔,油豆腐	鮮奶	4.0	2.0	1.5		2.5		581
9/28	二	五穀飯	蠔油雞丁 帶骨雞胸丁,胡蘿蔔,洋葱,馬鈴薯	野菇豆腐煲 板豆腐,胡蘿蔔,金針菇,絞肉,小黃瓜	活力時蔬	黃瓜魚羹湯 大黃瓜,魚羹	水果	3.9	2.1	1.4	1	2.5	1	730
9/29	三	糙米飯	義式洋葱炒蛋 洗選蛋,洋葱,胡蘿蔔,羅勒香料	香滷豆干 四分干,海帶結,馬鈴薯	應時青菜	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓		3.9	2.0	1.0		2.5		559
9/30	四	燕麥飯	沙茶肉片 肉片,洋葱,胡蘿蔔,大白菜,沙茶醬	榨菜香炒豆干 豬肉絲,豆干片,去水榨菜,豆薯	活力時蔬	番茄蛋花湯 番茄,洗選蛋		3.0	2.2	1.4		2.5		522
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.副菜二的時蔬：大多為小白菜、大白菜、空心菜、油菜、高麗菜、青江菜等等。每週一為有機蔬菜，有其他情況午餐中心可則自行調整。													
	4.菜單內詳細食材內容及烹調方法於檔案後方分頁裡。													
	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														