

人數:85

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,毛豆	時蔬豆腐煲 豆腐,綠花椰,香菇	元氣食蔬	地瓜甜湯 地瓜,地瓜圓		3.7	2.2	0.9		2.5		556
9/2	四	燕麥飯	麻油素什錦 素雞,素羊肉,素腰花,生香菇,竹筍	玉米總匯 玉米粒,小黃瓜,彩椒,茼蒿	有機蔬菜	當歸麵線湯 紅蘿絲,高麗菜,角螺,當歸,枸杞		3.2	2.1	1.3		3		547
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	滷油腐 手工大四方油腐	元氣食蔬	芋泥包 芋泥包	水果	4.1	2.0	0.7	1	2.2		614
9/6	一	燕麥飯	糖醋豆包 炸豆包,蕃茄,鳳梨罐,青椒	繽紛時蔬 彩椒,小黃瓜,生木耳,素腰花	有機蔬菜	金菇白菜湯 金針菇,大白菜,胡蘿蔔		3.0	2.0	2.0		2.2		509
9/7	二	五穀飯	番茄燴豆腐 板豆腐,番茄,胡蘿蔔,生木耳,香菜	塔香豆干 四分干,鮑菇頭,九層塔	風味時蔬	冬瓜養生湯 冬瓜,紅棗,枸杞	水果	3.0	2.2	1.5	1	3		604
9/8	三	糙米飯	蒸蛋 洗選蛋,魚板,香菇	紅燒油腐 小四方油腐,胡蘿蔔,白蘿蔔	元氣食蔬	燒仙草湯 綠豆,小薏仁,花生,水煮花生,仙草汁		3.1	2.0	0.7		2.5		497
9/9	四	燕麥飯	彩椒炒麵腸 麵腸,彩椒,生木耳,鮑魚菇	毛豆四色 毛豆,素火腿,胡蘿蔔,玉米粒,素腰花	活力時蔬	黃瓜素羹湯 大黃瓜,素羹,薑絲		3.2	2.1	1.4		2.2		515
9/10	五	特餐	番茄素醬麵 白油麵,素火腿,碎干丁,毛豆,番茄	香菇燒豆包 豆包,香菇,胡蘿蔔	元氣食蔬	鮮蔬湯 高麗菜,秀珍菇,胡蘿蔔		2.9	2.4	1.3		2.2		514
9/11	六	糙米飯	回鍋素雞 素雞,胡蘿蔔,鮑菇頭,小黃瓜	金瓜燴豆腐 豆腐,南瓜,素火腿,毛豆	活力時蔬	蘿蔔素膳湯 白蘿蔔,素羊肉,香菜		3.0	2.1	1.4		2.2		502
9/13	一	燕麥飯	紫茄燒豆腸 豆腸,茄子,九層塔,紅蘿蔔	玉米三色 玉米粒,素火腿,豆乾丁,毛豆	有機蔬菜	海芽金菇湯 金針菇,海帶芽	鮮奶	3.7	2.0	1.2		2.2		541
9/14	二	五穀飯	三杯黑干 大黑乾,鮑菇頭,胡蘿蔔,老薑,九層塔	竹筍三絲 素火腿,去殼竹筍,生木耳,芹菜	可口時蔬	番茄蔬菜湯 番茄,高麗菜	水果	3.2	2.1	1.7	1	2.2	1	681
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,青蔥	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.9	1.8	1.0		2.5		542
9/16	四	燕麥飯	紅燒麵輪 麵輪,胡蘿蔔,白蘿蔔,素雞	麻油鮮菇 秀珍菇,素火腿,生木耳,鮑魚菇	可口時蔬	浮水素羹湯 素羹,大白菜,胡蘿蔔		3.3	2.1	1.2		2.5		532
9/17	五	特餐	夏威夷炒飯 碎乾丁,毛豆,素火腿,三色丁	海苔三拼 地瓜,麵腸,杏鮑菇,海苔粉	元氣食蔬	肉骨茶湯 素羊肉,白蘿蔔,肉骨茶包		3.8	2.1	1.2		2.2		550
9/22	三	糙米飯	雙色炒蛋 洗選蛋,玉米粒,,胡蘿蔔	醬香素雞炒雙菇 素雞,香菇,胡蘿蔔,杏鮑菇,芹菜	元氣食蔬	黑糖鳳梨珍珠 鳳梨,黑糖,粉圓		3.6	2.0	1.0		2.5		541
9/23	四	燕麥飯	海結滷豆干 海帶結,1/4干丁,白蘿蔔,香菜	食蔬什錦 素火腿小黃瓜,甜椒	有機蔬菜	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,薑絲		3.0	2.0	1.8		2		494
9/24	五	特餐	紅燒麵疙瘩 麵疙瘩,素鴨,番茄,白蘿蔔,香菇,芹菜	鮮蔬廣皮捲 豆包,金針菇,胡蘿蔔,生木耳,高麗菜,芹菜	元氣食蔬	銀絲卷 銀絲卷	水果	3.0	2.1	1.4	1	2.2		566
9/27	一	燕麥飯	小瓜豆腸 豆腸,小黃瓜,生香菇	黃瓜三鮮 大黃瓜,素羊肉,胡蘿蔔,百果	有機蔬菜	蘿蔔油腐湯 白蘿蔔,油豆腐	鮮奶	3.0	2.0	1.5		2.2		495
9/28	二	五穀飯	京醬干絲 青椒,彩椒,黃干絲	角螺炒甘藍 高麗菜,角螺,胡蘿蔔,生木耳	活力時蔬	黃瓜素羹湯 大黃瓜,素羹	水果	3.0	2.1	1.4	1	3.0	1	689
9/29	三	糙米飯	三色炒蛋 洗選蛋,毛豆,胡蘿蔔,生木耳	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	2.2	0.9		2		556
9/30	四	燕麥飯	紅燒素肚 素肚,鮑菇頭,胡蘿蔔,甜椒	素炒五小福 小黃瓜,胡蘿蔔,熟花生,豆干丁,素火腿	活力時蔬	番茄金菇湯 番茄,金針菇		3.0	2.2	1.6		2.2		515
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														