



週次	日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)	
一	8/30	三	茄汁義大利麵+照燒雞丁+時令蔬菜					玉米濃湯		5	2.5	2	2			678
			小烏龍麵絞肉玉米粒三色丁洋蔥(煮)		雞丁素雞小黃瓜蒜末(炸)	時令蔬菜	玉米粒馬鈴薯紅蘿蔔火腿丁									
一	8/31	四	糙米飯	豬肉壽喜燒 肉片洋蔥杏鮑菇蒜末(燒)	螞蟻上樹 絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜青蔥木耳蒜末辣豆瓣(炒)	有機蔬菜	味噌小魚乾湯 味噌豆腐海帶芽小魚乾	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
	9/1	五	海苔香鬆飯	沙茶海鮮 魷魚圈魚丁甜椒九層塔青蔥蒜(煮)	紅燒馬鈴薯 馬鈴薯絞肉紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	白菜金針菇湯 大白菜金針菇大骨薑絲	水果	5	2.5	2	2	1		738	
二	9/4	一	香Q白飯 (蔬食日)	蔬食滷味 油豆腐海帶結杏鮑菇頭胡蘿蔔蒜末(煮)	泡菜炒蛋 泡菜大白菜洋蔥雞蛋蒜末(炒)	產銷履歷	地瓜芋圓湯 地瓜芋圓地瓜圓薑片	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	9/5	二	糙米飯	日式蔥燒雞 雞丁鴻喜菇杏鮑菇蒜末(燒)	什錦黃瓜 大黃瓜胡蘿蔔秀珍菇蒜末(煮)	有機蔬菜	酸菜排骨湯 酸菜排骨薑絲		5	2.5	2	2			678	
二	9/6	三	芋泥包+大滷湯麵+滷豬排+時令蔬菜							5	2.5	2	2			678
			芋泥包(蒸)拉麵肉絲胡蘿蔔雞蛋乾木耳絲脆筒絲高麗菜(煮)		肉排蒜仁(煮)	時令蔬菜										
二	9/7	四	糙米飯	三杯魚丁 魚丁麵腸九層塔洋蔥青蔥(煮)	洋蔥甜不辣 洋蔥甜不辣蒜末(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋薑絲大骨	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763	
	9/8	五	五穀飯	咖哩豬 馬鈴薯肉丁紅蘿蔔洋蔥蒜末(煮)	雙花培根 白花椰絲花椰梗木耳(炒)	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯 玉米粒白蘿蔔大骨		5	2.5	2	2			678	
三	9/11	一	香Q白飯 (蔬食日)	醬燒蘭花干 蘭花干青蔥洋蔥蒜末(煮)	番茄燴蛋 雞蛋生番茄蔥(燴)	產銷履歷	芋頭西米露 芋頭西谷米	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	9/12	二	糙米飯	紅燒豬腳 紅蘿蔔豬蹄丁肉丁蒜末青蔥冰糖(燉)	田園四色 三色丁玉米粒馬鈴薯絞肉蒜末(炒)	有機蔬菜	蔬菜湯 大白菜胡蘿蔔洋蔥大骨		5	2.5	2	2			678	
三	9/13	三	家常麵疙瘩湯+蘑菇雞腿+時令蔬菜					豆漿 (第二節供應)		5	2.5	2	2			678
			麵疙瘩肉絲胡蘿蔔高麗菜乾香菇青蔥油蔥酥(炒)		蘑菇雞腿蒜末(煮)	時令蔬菜	紹子豆漿									
三	9/14	四	糙米飯	京醬排骨 軟排骨肉丁白芝麻小黃瓜蒜末(煮)	香燜冬瓜 冬瓜蝦米胡蘿蔔蒜末(燜)	有機蔬菜	山藥蛤蜊雞丁湯 山藥蛤蜊雞丁	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798	
	9/15	五	藜麥飯	奶香海鮮 魷魚圈魚丁培根洋蔥馬鈴薯西洋芋蒜末鮮奶(煮)	關東煮 白蘿蔔米血丁玉米段油豆腐(煮)	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜大骨枸杞薑片		5	2.5	2	2			678	
四	9/18	一	香Q白飯 (蔬食日)	花生麵筋 煮花生麵筋蒜末(煮)	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔玉米粒洋蔥雞蛋(炒)	產銷履歷	綠豆湯 綠豆OO	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	9/19	二	糙米飯	香菇燒雞 乾香菇雞丁蘿蔔青蔥蒜末(煮)	開陽扁蒲 蝦米肉絲花蒲紅蘿蔔木耳(煮)	有機蔬菜	味噌豆皮湯 味噌豆皮海帶芽柴魚片		5	2.5	2	2			678	
四	9/20	三	高麗菜包+紅燒肉+肉羹蔬菜麵線+時令蔬菜							5	2.5	2	2			678
			高麗菜包(蒸)肉丁三層肉清蔥蒜末(煮)		肉羹麵線木耳大白菜胡蘿蔔蒜(煮)	時令蔬菜										
四	9/21	四	糙米飯	糖醋魚丁 魚丁甜椒蒜(煮)	麻婆豆腐 絞肉豆腐三色豆蒜末辣豆瓣(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜薏仁薑絲大骨	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763	
	9/22	五	芝麻飯	醬燒鴨 全鴨太空鴨馬鈴薯洋蔥	絲瓜麵線 絲瓜麵線胡蘿蔔薑絲(煮)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 乾香菇白蘿蔔排骨		5	2.5	2	2			678	
五	9/23	六	香Q白飯	醬燒棒腿 豬棒腿蒜末(煮)	佛跳牆 大白菜芋頭烏冬蛋排骨蒜末(煮)		番茄蛋花湯 番茄雞蛋薑絲		5	2.5	2	2			678	
	9/25	一	香Q白飯 (蔬食日)	咖哩豆腐 豆腐馬鈴薯洋蔥胡蘿蔔薑片(煮)	蘑菇炒蛋 雞蛋蘑菇蒜末(炒)	產銷履歷	珍珠冬瓜茶 冬瓜塊黑粉圓	水果	5	2.5	2	2	1		738	
五	9/26	二	糙米飯	蒜泥白肉 肉片五花肉片洋蔥青蔥蒜泥薑末(煮)	客家炒茄子 絞肉茄子九層塔青蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯 大黃瓜小魚丸大骨		5	2.5	2	2			678	
	9/27	三	油飯+蠔油雞排+時令蔬菜					芋頭排骨湯		5	2.5	1.8	2			673
			長糯米肉絲碎干丁碎脯乾香菇蒜末(煮)		雞排(煮)	時令蔬菜	芋頭排骨									
五	9/28	四	糙米飯	豆鼓燒魚 鯛魚片黑豆鼓薑絲青蔥蒜末(燒)	筍香肉絲 筍茸福菜肉絲蒜末(煮)	有機蔬菜	雞茸玉米湯 雞肉絲玉米粒雞蛋青豆仁大骨	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
	9/29	五	中秋節放假													0

健康過中秋

中秋將至，慎選月餅是非常重要的，因為一顆市售月餅(約60-70g)熱量約280大卡，相當於一碗飯，因此，選擇月餅，可依照以下原則挑選：

1. 減油。
 2. 減糖。
 3. 低卡路里。
 4. 零反式脂肪。
 5. 搭配白開水或無糖飲料。
- 將可避免過多熱量攝取，身體無負擔。

以上熱量依實際供應量為準

營養小常識

【本校一律使用國產豬肉】備註：肉品、蔥蒜韭菜換成豆類製品，為素食菜色。

食材供應商：永得有限公司

承辦人：

單位主管：

校長：