



週次	日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全數根莖(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	8/31	一	香Q白飯 (蔬食日)	蕃茄燒烤麩 烤麩馬鈴薯番茄洋蔥蒜末辣椒(燒)	小瓜炒蛋 小黃瓜雞蛋(炒)	產銷履歷	紅豆湯 紅豆	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	9/1	二	糙米飯	南瓜燒肉 南瓜肉丁蒜末(煮)	榨菜炒干絲 白干絲紅蘿蔔乾木耳絲榨菜肉絲蒜末(煮)	有機蔬菜	紫菜吻魚湯 紫菜吻仔魚大骨		5	2.5	2	2			678	
	9/2	三	(廚餘很多3.5桶)滑蛋瘦肉粥+香滷雞排+時令蔬菜					豆漿 (第二節供應)		5	2.5	2	2			678
			白米雞蛋高麗菜絞肉三色丁(煮)		雞排(滷)	時令蔬菜	黃豆									
	9/3	四	糙米飯	豬肉壽喜燒 肉片洋蔥杏鮑菇高麗菜蒜末(燒)	芹炒甜條 甜不辣片芹菜紅蘿蔔蒜末乾木耳絲(炒)	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜大骨薑絲	乳品	5	2.5	2	2		1	798	
9/4	五	小米飯	鹹水雞 雞丁鴨子蛋花菜脆筍片蒜末(煮)	蒜炒海根 海帶根肉絲紅蘿蔔薑絲蒜末(炒)	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜大骨	水果	5	2.5	2	2	1		738		
二	9/7	一	香Q白飯 (蔬食日)	蔬食滷味 四分干丁海帶結杏鮑菇頭紅蘿蔔蒜末(煮)	豆薯炒蛋 雞蛋刈薯(煮)	產銷履歷	珍珠冬瓜茶 冬瓜塊黑粉圓	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	9/8	二	糙米飯	蘿蔔燒肉 肉丁白蘿蔔蒜末(燒)	田園四色 三色丁玉米粒絞肉蒜末(炒)	有機蔬菜	蔬菜湯 大白菜紅蘿蔔洋蔥大骨		5	2.5	2	2			678	
	9/9	三	大滷湯麵+可樂雞翅+時令蔬菜					豆漿 (第二節供應)		5	2.5	2	2			678
			拉麵肉絲紅蘿蔔雞蛋乾木耳絲脆筍絲高麗菜(煮)		可口可樂雞翅青蔥薑蒜蒜仁(煮)	時令蔬菜	黃豆									
	9/10	四	糙米飯	砂鍋魚 水滷丁凍豆腐白菜金針菇(煮)	小瓜花生 小黃瓜水者花生紅蘿蔔絞肉蒜末(炒)	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄雞蛋大骨	乳品	4.5	2.5	2	2		1	763	
9/11	五	海苔香鬆飯	糖醋里肌 肉柳洋蔥小黃瓜彩椒(煮)	開陽蒲瓜 扁蒲蝦米紅蘿蔔肉片蒜末(炒)	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯 玉米粒白蘿蔔大骨	水果	5	2.5	2	2	1		738		
三	9/14	一	香Q白飯 (蔬食日)	宮保干丁 大黑豆干青椒洋蔥蒜花生蒜末乾辣椒(炒)	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋紅蘿蔔(炒)	產銷履歷	地瓜甜湯 地瓜薑片	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	9/15	二	糙米飯	滷豬腳 豬腳丁肉丁蒜末薑片青蔥冰糖(滷)	什錦黃瓜 大黃瓜紅蘿蔔秀珍菇蒜末(煮)	有機蔬菜	味噌湯 味噌豆腐紫魚片		5	2.5	2	2			678	
	9/16	三	肉絲湯米粉+彩蔬雙花+時令蔬菜					豆漿 (第二節供應)		5	2.5	2	2			678
			乾米粉(粗)肉絲紅蘿蔔芹菜乾香菇絲綠豆芽韭菜油蔥酥(炒)		青花白花紅蘿蔔肉片蒜末乾木耳絲(炒)	時令蔬菜	黃豆									
	9/17	四	糙米飯	三杯雞 雞丁腿骨丁杏鮑菇蒜末薑片九層塔(煮)	香燻冬瓜 冬瓜蝦米紅蘿蔔蒜末(燻)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒馬鈴薯洋蔥雞蛋大骨玉米醬	乳品	5	2.5	2	2		1	798	
9/18	五	南瓜飯	蔥爆肉片 肉片洋蔥紅蘿蔔青蔥蒜末(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	水果	5	2.5	2	2	1		738		
四	9/21	一	香Q白飯 (蔬食日)	鐵板豆腐 豆腐洋蔥紅蘿蔔冷凍甜豆筍(煮)	香Q滷蛋 白煮蛋蒜末(滷)	產銷履歷	芋頭西米露 芋頭西谷米椰漿	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	9/22	二	糙米飯	糖醋雞丁 雞丁骨腿丁小黃瓜紅蘿蔔洋蔥蒜末(煮)	白菜滷 大白菜紅蘿蔔肉絲蝦米乾香菇絲乾木耳絲蒜末(滷)	有機蔬菜	薑絲海結湯 海帶結軟排丁薑絲		5	2.5	2	2			678	
	9/23	三	肉絲蛋炒飯+紅燒獅子頭+時令蔬菜					豆漿 (第二節供應)		5	2.5	2	2			678
			白米肉絲洋蔥雞蛋三色丁玉米粒(煮)		大白菜獅子頭(煮)	時令蔬菜	黃豆									
	9/24	四	糙米飯	豆鼓燒魚 鯛魚片黑豆鼓薑絲青蔥蒜末(燒)	培根玉米高麗菜 高麗菜玉米粒培根片紅蘿蔔蒜末(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 乾香菇棒腿丁	乳品	4.5	2.5	2	2		1	763	
9/25	五	芝麻飯	瓜子肉燥 絞肉絞花瓜蒜末(炒)	絲瓜麵線 絲瓜麵線紅蘿蔔薑絲(煮)	有機蔬菜	山藥湯 山藥湯	水果	5	2.5	2	2	1		738		
9/26 (補10/2)	六	客家米苔苜湯+鹽酥雞丁+有機蔬菜+統一紅豆麵包(加菜)							5	2.5	2	2	1		738	
		米苔苜肉絲乾香菇絲乾蝦仁綠豆芽紅蘿蔔韭菜油蔥酥(煮)		鹽酥雞(炸)	有機蔬菜	紅豆麵包										
五	9/28	一	香Q白飯 (蔬食日)	咖哩豆腐 豆腐馬鈴薯洋蔥紅蘿蔔薑片(煮)	菜脯炒蛋 雞蛋碎菜脯青蔥(炒)	產銷履歷	綠豆湯 綠豆	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	9/29	二	糙米飯	蒜泥白肉 肉片五花肉片洋蔥青蔥蒜泥薑末(煮)	鮮蔬冬粉煲 金絲菇冬粉高麗菜紅蘿蔔乾木耳絲(煮)	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯 昆布白蘿蔔排骨		5	2.5	2	2			678	
	9/30	三	茄汁義大利麵+烤肉醬雞排+時令蔬菜					豆漿 (第二節供應)		5	2.5	1.8	2			673
		小烏龍麵絞肉玉米粒三色丁洋蔥(煮)		雞排(煮)	時令蔬菜	黃豆										

認識三章一Q標章

強化學校午餐食材安全,推廣在地食農教育文化,因此農委會推動的學校午餐「三章一Q」食材,國內國中小學童午餐將以使用「有機農產品標章」、「CAS臺灣優良農產品標章」、「產銷履歷認證標章」及「台灣農產生產溯源QR Code」為原則。

以上熱量依實際供應量為

營養小常識