

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	營養成分	熱能 (KJ)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	鈉 (mg)
8/30	三	有機白飯 <small>有機米</small>	脆瓜燒雞 <small>雞肉(主)、脆瓜、時蔬/燉</small>	糖醋咕咾肉x2 <small>豬肉(主)/燒</small>	高麗蒜香炒豬肉 <small>甘藍(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	筍片肉絲湯 <small>竹筍、豬肉</small>	6	3	1.9	2.9	0	823	
8/31	四	雜糧飯 <small>白米、五穀米</small>	筍干扣肉 <small>豬肉(主)、竹筍、時蔬/燉</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/燉</small>	鹽酥雞x2 <small>雞肉(主)/炸</small>	有機青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>	6	2.9	2	2.6	0	805	
1	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	塔香三杯雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/炒</small>	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	蕃茄豆腐 <small>板豆腐(主)、蕃茄、豬肉/燒</small>	有機青菜	昆布排骨湯 <small>昆布、時蔬、湯餅</small>	6	2.8	2	2.9	1	871	
4	一	芝麻飯 <small>白米、黑芝麻</small>	酥烤魚柳x1 <small>鮮魚(經鹽水產品)/炸</small>	蘿蔔滷肉 <small>豬肉(主)、白蘿蔔、時蔬/燉</small>	雞絲銀芽 <small>綠豆芽(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	仙草茶 <small>仙草汁、全穀雜糧</small>	6	2.9	2	2.8	0	814	
5	二	白飯 <small>白米</small>	韓式炒肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	家常油豆腐 <small>油豆腐(主)、時蔬、胡蘿蔔/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	綠色青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋、薑</small>	鮮乳	6	2.9	1.8	3	1	878
6	三	有機白飯 <small>有機米</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、洋芋、胡蘿蔔、時蔬/燉</small>	香酥蝦捲x1 <small>蝦卷(主)/炸</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒</small>	有機青菜	古早味米粉湯 <small>米粉、時蔬</small>	水果	6	3	2	3	1	890
7	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	豆豉燒肉 <small>豬肉(主)、豆豉/燉</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋(主)、蕃茄/炒</small>	玉米肉末 <small>玉米(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	有機青菜	味噌豆腐湯 <small>板豆腐、洋蔥、海帶芽</small>	6	2.9	2.2	2.8	0	819	
8	五	義大利麵 <small>義大利麵</small>	西西里肉醬 <small>豬肉(主)、洋蔥、時蔬/炒</small>	香料烤雞排 <small>雞肉(主)/炸</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜薯條(主)/炸</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、雞蛋、馬鈴薯、胡蘿蔔</small>	水果	6	2.8	2	2.5	1	853
11	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	叉燒肉x3 <small>豬肉(主)/燒</small>	鮮筍三絲 <small>竹筍(主)、胡蘿蔔、木耳、豬肉/炒</small>	綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>柴魚片、白蘿蔔、豬肉、時蔬</small>	6	2.9	2	2.7	0	809	
12	二	白飯 <small>白米</small>	香蒜肉片 <small>豬肉(主)、蒜、時蔬/炒</small>	酥烤雞塊x1 <small>雞塊/炸</small>	蔥燒豆腐 <small>板豆腐(主)、青蔥/燒</small>	綠色青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>	6	2.7	2.2	3	0	813	
13	三	有機白飯 <small>有機米</small>	滷三節翅x1 <small>雞肉(主)/燉</small>	無骨排骨酥x2 <small>豬肉(主)/炸</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋(主)、胡蘿蔔、豬肉、洋蔥/燒</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>板豆腐、筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉</small>	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
14	四	白油麵 <small>白油麵</small>	招牌炸醬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	烤雞腿x1 <small>雞肉(主)/炸</small>	木須蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、木耳、豬肉</small>	有機青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>	6	2.9	1.8	2.9	0	813	
15	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒</small>	蒜茸豆干x3 <small>豆干(主)、蒜/燉</small>	香菇炒年糕 <small>大白菜(主)、香菇、年糕/炒</small>	有機青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>	水果	6	2.9	1.9	3	1	880
18	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	無骨雞排x1 <small>雞肉(主)/炸</small>	鴻喜菇炒高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒</small>	綠色青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬、豬肉</small>	6	2.9	2	2.7	0	809	
19	二	白飯 <small>白米</small>	沙茶雞球 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	酥烤花枝丸x1 <small>花枝丸(主)/炸</small>	義式洋芋 <small>洋芋(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	綠色青菜	竹筍湯 <small>米粉、時蔬、芹菜</small>	鮮乳	6	2.7	2.2	3	1	873
20	三	有機白飯 <small>有機米</small>	香菇肉燥 <small>豬肉(主)、香菇/燒</small>	★日式炸豬排x1 <small>豬肉(主)/炸</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	有機青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆、紫米</small>	6.3	2.7	2	2.7	0	815	
21	四	肉絲炒飯 <small>豬肉、時蔬</small>	左宗棠雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	客家小炒 <small>豆干(主)、豬肉/燉</small>	虱目魚黑輪x1 <small>黑輪(主)/燒</small>	有機青菜	大滷湯 <small>板豆腐、筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉</small>	水果	6	3	2	3	1	890
22	五	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	蔥爆肉絲 <small>豬肉(主)、蔥/炒</small>	香滷二節翅x1 <small>雞翅(主)/燉</small>	脆炒鮮瓜 <small>大黃瓜(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	有機青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>	6	3	2	3	0	830	
23	六	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蠔油鮮菇燒雞 <small>雞肉(主)、鮮菇、時蔬/燒</small>	香蔥炒蛋 <small>雞蛋(主)、時蔬/炒</small>	毛豆玉米 <small>玉米(主)、毛豆、時蔬/炒</small>	綠色青菜	蕃茄豆腐湯 <small>蕃茄、豆腐</small>	水果	6	3	2	3	1	890
25	一	芝麻飯 <small>白米、黑芝麻</small>	和風醬燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	蜜汁雞球x2 <small>雞肉、時蔬/炒</small>	雞絲高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	綠色青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包</small>	TAP 豆漿	6	2.7	1.8	2.7	1	849
26	二	白飯 <small>白米</small>	照燒雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	炒甜不辣條x3 <small>甜條(主)、時蔬/炒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	黑糖粉條 <small>粉條、黑糖</small>	6	2.9	2	2.9	0	818	
27	三	有機白飯 <small>有機米</small>	塔香燒雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	肉燥滷蛋x1 <small>雞蛋(主)、豬肉/燉</small>	關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬、玉米/燉</small>	有機青菜	山藥排骨湯 <small>山藥、洋芋、排骨</small>	水果	6.3	2.7	2	2.7	1	875
28	四	雞肉絲飯 <small>白米、雞肉、洋蔥</small>	洋蔥豬排x1 <small>豬肉(主)、洋蔥/炒</small>	紅燒獅子頭x1 <small>獅子頭(主)、時蔬/燒</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽(主)、時蔬/炒</small>	有機青菜	小魚味噌湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬、小魚干</small>	6	2.9	2	2.6	0	805	
30	五	中秋連假未供餐												

所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。

本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯
1次	11次	11次	23次	0次	1次	5次