

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	副食(四)	湯	備註	全穀類 種類 (份)	豆蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品 類 (份)	油類與 堅果類 子類 (份)	水果類 (份)	熱量kcal
8月31日	一	白飯	蠔油凍豆腐	紅蘿蔔蒸蛋	薑燒南瓜	季節時蔬	酸辣湯		5.5	2.8	1.1		2.5		735.0
9月1日	二	紫米飯	糖醋豆腸	螞蟻上樹	黑胡椒炒毛豆	季節時蔬	玉米段湯		5.2	2.5	1.5		2.5		701.5
9月2日	三	白飯	養生蔬菜粥	鹹酥拼盤	蒸大銀絲卷*1				6.8	3.0	1.2		2.5		843.5
9月3日	四	糙米飯	蘿蔔滷素肉燥	滷豆干花椰菜	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	地瓜麥仁湯		5.4	2.2	2.2		2.5		710.5
9月4日	五	糙米飯	家常豆腐	咖哩三丁(洋芋,紅蘿蔔,毛豆)	絲瓜炒豆包	季節時蔬	蔬菜湯		5.0	2.4	2.5		2.5		705.0
9月7日	一	白飯	茄汁豆包*1	雪菜腰花	芙蓉炒蛋	季節時蔬	香菇湯		4.5	2.6	1.9		2.5		670.0
9月8日	二	小米飯	紅燒油腐丁	客家小炒	山藥捲*2	季節時蔬	海芽豆腐湯		6.5	2.2	1.2		2.5		762.5
9月9日	三	麵食	素排骨酥麵	鮑魚菇炒百頁	茶葉蛋*1			鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.0	2.5	1.6	0.9	2.5		868.0
9月10日	四	糙米飯	蜜汁杏鮑菇	醬燒麵腸	塔香海草	有機蔬菜	檸檬山粉圓		4.7	2.0	2.2		2.5		646.5
9月11日	五	糙米飯	素肉排*1	魚香茄子	紅燒豆腐	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.5	2.3	1.5		2.5		637.5
9月14日	一	白飯	咕咾杏鮑菇	美白菇燒豆腐	玉米炒蛋	季節時蔬	蘿蔔湯		4.9	2.1	2.0		2.5		663.0
9月15日	二	五穀飯	素鱈魚排*1	素肉燥豆腐	高麗菜炒素火腿	季節時蔬	鮮筍湯		4.5	2.2	1.7		2.5		635.0
9月16日	三	白飯	飯湯	碎米烤麩	烤地瓜條*1			鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.5	2.0	1.7	0.9	2.5		798.0
9月17日	四	糙米飯	黃金豆腐	藥膳百頁豆腐	白菜滷	有機蔬菜	紅豆麥片湯		5.5	2.0	2.6		2.5		712.5
9月18日	五	糙米飯	滷油豆腐*2	山藥炒豆包	扁蒲炒雙色	季節時蔬	粉絲蛋花湯		5.5	3.1	1.3		2.5		762.5
9月21日	一	白飯	素腐皮捲*1	木須炒鳳梨	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	冬瓜素雞湯		4.5	2.9	1.7		2.5		687.5
9月22日	二	燕麥飯	咖哩豆腐	燴金針菇	毛豆炒蛋	季節時蔬	豆枝味噌湯		4.7	2.5	1.8		2.5		674.0
9月23日	三	麵食	義大利麵	素牛蒡排*1	蒸芝麻包*1		三絲湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.7	2.6	1.0	0.9	2.5		909.5
9月24日	四	糙米飯	海苔豆包*1	小黃瓜炒干貝	麻婆豆腐	有機蔬菜	綠豆湯		5.6	2.6	1.8		2.5		744.5
9月25日	五	糙米飯	三杯豆干	四季豆炒干絲	彩椒素魷	季節時蔬	玉米濃湯		5.0	2.1	1.9		2.5		667.5
9月26日	六	糙米飯	紅燒素雞	香菇炒甜豆	高麗菜炒豆包	季節時蔬	酸菜鮑菇湯		4.7	2.2	1.8		2.5		651.5
9月28日	一	白飯	樹子蒸豆腐	素炒大黃瓜	香菇炒蛋	季節時蔬	金針菇湯		4.5	2.2	1.6		2.5		632.5
9月29日	二	紫米飯	宮保豆腸	紅燒雞蛋豆腐	素鱈魚排*1	季節時蔬	關東煮湯		4.6	3.8	1.2		2.5		749.5
9月30日	三	白飯	咖哩蛋炒飯	脆皮麵腸	素炒花椰菜		冬瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.9	3.1	1.7	0.9	2.5		838.5