

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	備註	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	海陸空堅果種 子類 (份)	水果類 (份)	熱量kcal
8月31日	一	白飯	蠔油雞丁	紅蘿蔔蒸蛋	季節時蔬	酸辣湯		4.5	2.7	1.2		2.5		660.0
9月1日	二	紫米飯	樹子蒸魚	螞蟻上樹	季節時蔬	玉米段龍骨湯		5.4	2.2	1.2		2.5		685.5
9月2日	三	白飯	皮蛋瘦肉粥	鹹酥拼盤				5.8	2.9	1.0		2.5		761.0
9月3日	四	糙米飯	紅燒雞丁	滷豆干花椰菜	有機蔬菜	地瓜麥仁湯		5.4	2.1	1.7		2.5		690.5
9月4日	五	糙米飯	豆豉燒肉	咖哩三丁 (洋芋, 紅蘿蔔, 毛豆)	季節時蔬	蔬菜湯		5.3	2.5	1.2		2.5		701.0
9月7日	一	白飯	蘑菇醬炒雞丁	芙蓉炒蛋	季節時蔬	香菇龍骨湯		4.6	2.4	1.8		2.5		659.5
9月8日	二	小米飯	蒜泥白肉	客家小炒	季節時蔬	海芽小魚干湯		4.5	2.6	1.4		2.5		657.5
9月9日	三	麵食	排骨酥麵	茶葉蛋*1			鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.0	2.0	1.1	0.9	2.5		818.0
9月10日	四	糙米飯	砂鍋魚丁	塔香海茸炒肉絲	有機蔬菜	檸檬山粉圓		4.7	2.4	2.0		2.5		671.5
9月11日	五	糙米飯	香菇雞	沙茶豬柳	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.5	2.1	1.8		2.5		690.0
9月14日	一	白飯	醬炒雞丁	玉米炒蛋	季節時蔬	蘿蔔大骨湯		5.2	2.1	1.5		2.5		671.5
9月15日	二	五穀飯	洋芋燒肉	高麗菜炒培根	季節時蔬	鮮筍龍骨湯		5.0	2.1	2.0		2.5		670.0
9月16日	三	白飯	飯湯	香酥柳葉魚*2			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.5	2.7	1.3	0.9	2.5		770.5
9月17日	四	糙米飯	豆乳雞	扁魚白菜	有機蔬菜	紅豆麥片湯		6.1	2.1	1.7		2.5		739.5
9月18日	五	糙米飯	五香肉燥	扁蒲炒雙色	季節時蔬	粉絲蛋花湯		4.8	2.5	1.9		2.5		683.5
9月21日	一	白飯	梅干扣肉	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	冬瓜雞湯		4.5	3.0	1.7		2.5		695.0
9月22日	二	燕麥飯	咖哩雞丁	炒三丁(毛豆, 玉米, 豆干)	季節時蔬	豆枝味噌湯		5.4	2.3	1.1		2.5		690.5
9月23日	三	麵食	義大利肉醬麵	燒烤雞翅		三絲湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.7	3.3	1.0	0.9	2.5		892.0
9月24日	四	糙米飯	京醬肉片	麻婆豆腐	有機蔬菜	綠豆湯		5.5	2.5	1.2		2.5		715.0
9月25日	五	糙米飯	三杯雞	四季豆炒肉絲	季節時蔬	玉米濃湯		4.9	2.2	1.4		2.5		655.5
9月26日	六	糙米飯	涼薯蒸肉	高麗菜炒豆包	季節時蔬	酸菜豬血湯		4.6	2.5	1.7		2.5		664.5
9月28日	一	白飯	香滷豬排	大黃瓜炒肉片	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.5	2.1	2.0		2.5		635.0
9月29日	二	紫米飯	宮保雞丁	回鍋肉片	季節時蔬	關東煮湯		4.8	2.6	1.9		2.5		691.0
9月30日	三	白飯	咖哩蛋炒飯	麥克雞塊*2		冬瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.9	2.0	1.0		2.5		630.5