

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	副食(四)	湯	備註	全穀類 糧類 (磅)	豆蛋類 肉類 (磅)	蔬菜類 (磅)	水果類 (磅)	油脂類 (磅)	其他類 (磅)	小計 (磅)	大計kcal
9月1日	三	白飯	養生蔬菜粥	鹹酥雙拼	蒸大銀絲卷1粒				4.3	2.0	1.2			2.5		593.5
9月2日	四	糙米飯	蘿蔔滷素肉	滷豆干花椰菜	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	玉米蛋花湯		4.3	2.1	2.0			2.5		621.0
9月3日	五	糙米飯	家常豆腐	日式蒸蛋	絲瓜炒豆包	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	3.0	2.3			2.5		675.0
9月6日	一	白飯	茄汁豆包1塊	玉米炒蛋	螞蟻上樹	季節時蔬	香菇湯		4.9	2.7	1.4			2.5		693.0
9月7日	二	小米飯	紅燒油腐丁	沙茶素魷魚羹	鮑魚菇炒百頁	季節時蔬	海芽豆腐湯		4.0	2.0	2.2			2.5		597.5
9月8日	三	麵	素排骨酥麵	紅燒雞蛋豆腐	茶葉蛋1粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.0	3.0	1.4	0.9		2.5		900.5
9月9日	四	糙米飯	蜜汁杏鮑菇	醬燒麵腸	塔香海茸	有機蔬菜	檸檬山粉圓		4.2	2.0	2.2			2.5		611.5
9月10日	五	糙米飯	素肉排1塊	黑胡椒炒毛豆	家常豆腐	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.0	3.3	1.1			2.5		667.5
9月11日	六	糙米飯	薑燒南瓜	紅蘿蔔蒸蛋	菜豆炒鮑菇	季節時蔬	酸辣湯		5.0	2.5	1.5			2.5		687.5
9月13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		4.4	2.1	2.0			2.5		628.0
9月14日	二	五穀飯	素鱈魚排1塊	素肉燥豆腐	高麗菜炒素火腿	季節時蔬	芹香涼薯湯		4.2	2.2	1.5			2.5		609.0
9月15日	三	白飯	飯湯	碎米烤麩	滷油豆腐1塊			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.0	2.1	1.6	0.9		2.5		698.0
9月16日	四	糙米飯	黃金豆腐	藥膳百頁豆腐	扁蒲炒雙色	有機蔬菜	四神湯		4.5	2.5	2.7			2.5		682.5
9月17日	五	糙米飯	山藥炒豆包	海苔蒸蛋	白菜滷	季節時蔬	粉絲蛋花湯		5.0	2.3	2.3			2.5		692.5
9月20日	一	~中秋節連假~														0.0
9月21日	二	~中秋節連假~														0.0
9月22日	三	麵	義大利麵	素牛蒡排1塊	素炒花椰菜		玉米濃湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.9	2.5	1.7	0.9		2.5		863.5
9月23日	四	糙米飯	海苔豆包1塊	小黃瓜炒干貝	麻婆豆腐	有機蔬菜	綠豆湯		5.1	2.5	1.7			2.5		699.5
9月24日	五	糙米飯	三杯豆干	滷什錦菜	素炒甜椒	季節時蔬	三絲湯		5.0	2.1	2.6			2.5		685.0
9月27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		4.0	2.2	1.6			2.5		597.5
9月28日	二	紫米飯	宮保豆干	山藥捲2塊	涼薯炒蛋	季節時蔬	關東煮湯		6.3	2.3	1.4			2.5		761.0
9月29日	三	白飯	茄汁蛋炒飯	脆皮麵腸	蒸芝麻包1粒		冬瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.3	2.9	1.0	0.9		2.5		834.0
9月30日	四	糙米飯	素腐皮卷1條	大白菜炒豆包	炒三丁(玉米,毛豆,豆干)	有機蔬菜	豆枝味噌湯		4.5	2.3	1.8			2.5		645.0