

中晚餐、午餐、花生、奶類、蛋、蔬菜類、肉類、海鮮及豆製品、湯類及甜品、水果、點心類、茶飲類、飲料類、其他類										產銷履歷			
日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全數類	玉米類	蔬菜類	肉類	熱量
8/31	一	白飯 白米	卡菲燉肉 豬肉+馬鈴薯-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	玉米湯 玉米+紅蘿蔔	截切水果	6.8	2.6	2.3	2.7	850
9/1	二	胚芽飯 白米+胚芽米	炸雞排 雞排(X1)-炸	蛋酥西魯肉 大白菜+豬肉+雞蛋-煮	芝麻菜豆 菜豆(四季豆)+紅蘿蔔+芝麻-炒	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.6	2.7	2.4	2.5	837
2	三	沙茶炒麵 麵+時蔬+豬肉	古早味豬排 豬排(X1)-油	豆沙包X1 豆沙包(X1)-蒸	木須高麗菜 高麗菜+木耳-炒	產銷履歷	羅宋湯 時蔬+番茄		6.5	2.6	2.4	2.6	827
3	四	麥片飯 白米+麥片	親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋+*柴魚-煮	海山醬蒸肉圓 肉圓+時蔬+海山醬-蒸	打拋冬粉 冬粉+洋蔥+豬肉+番茄+魚露-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+菇+湯排		6.8	2.7	2.2	2.5	846
4	五	白飯 白米	滷豬腳 豬肉+豬腳+筍干-油	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	肉骨茶結頭菜 結頭菜+鮑菇-煮	產銷履歷	大滷湯 大白菜+木耳		6.6	2.6	2.5	2.7	841
7	一	小米飯 白米+小米	炸鹹酥雞 鹹酥雞-炸	麻婆豆腐 豆腐+豬肉+毛豆-煮	爆炒鹹豬肉高麗 高麗菜+鮑菇+豬肉+鹹豬肉-炒	產銷履歷	竹筍排骨湯 筍+紅蘿蔔+湯排	截切水果	6.8	2.5	2.2	2.5	831
8	二	白飯 白米	沙茶魚排 魚排(X1)-燒	椰菜花枝丸 花椰菜+花枝丸切片-炒	肉燥豆芽 豆芽菜+豬肉+韭菜-炒	產銷履歷	麵線羹 麵線+金針菇		6.7	2.5	2.4	2.6	834
9	三	番茄肉醬義大利麵 麵+時蔬+番茄+豬肉	烤雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	蒜味海帶根 海帶根+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	馬鈴薯湯 馬鈴薯+鮑菇		6.8	2.6	2.3	2.7	850
10	四	白飯 白米	鐵板肉柳 豬肉+洋蔥+菇-煮	鹹水雞 筍+雞肉+小黃瓜+木耳-煮	螞蟻上樹 冬粉+時蔬+豬肉+木耳-炒	有機蔬菜	蒲瓜湯 蒲瓜+香菇		6.7	2.7	2.5	2.5	847
11	五	五穀飯 白米+五穀米	洋釀雞丁 雞肉+洋蔥-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	鮮菇冬瓜 冬瓜+香菇-煮	產銷履歷	青菜蛋花湯 雞蛋+青菜		6.6	2.5	2.4	2.6	827
14	一	白飯 白米	蒙古炒肉 豬肉+時蔬+*沙茶+薑黃-炒	番茄炒蛋 雞蛋+番茄+洋蔥-炒	蠔油粉絲 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	香菇雞湯 時蔬+香菇+雞骨	截切水果	6.5	2.7	2.4	2.7	838
15	二	燕麥飯 白米+燕麥	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+咖哩-煮	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤	雙色花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	味噌海芽湯 洋蔥+海帶芽+味噌		6.6	2.6	2.3	2.7	836
16	三	古早味炒粿條 粿條+時蔬+豬肉	梅干炆肉排 炆肉排(X1)+梅干菜-油	玉米炒雞 玉米+雞肉+小黃瓜-炒	香菇高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+金針菇		6.6	2.6	2.3	2.5	827
17	四	白飯 白米	滷雞排 雞排(X1)-油	芝香滷蛋 滷蛋(X1)+芝麻-油	白醬南瓜 南瓜+馬鈴薯+毛豆+白醬-煮	有機蔬菜	蘑菇玉米湯 玉米+菇		6.7	2.5	2.3	2.6	831
18	五	白飯 白米	紅燒豬肉 豬肉+白蘿蔔+番茄-油	蒜香黑豆干 黑豆干+菇+蔥-油	木須白菜 大白菜+木耳-炒	產銷履歷	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞骨	豆奶	6.6	2.7	2.2	2.5	832
21	一	紅藜小米飯 白米+紅藜麥+小米	韓式泡菜雞 雞肉+大白菜+泡菜-煮	炒甜不辣 甜不辣+韭菜-炒	菇炒筍丁 筍+香菇+毛豆-炒	產銷履歷	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	截切水果	6.6	2.5	2.4	2.7	831
22	二	白飯 白米	糖醋排骨 豬肉+洋蔥-炒	鮮菇凍豆腐 凍豆腐+金針菇-煮	柴魚燒瓜 時瓜+紅蘿蔔+*柴魚-煮	產銷履歷	竹筍湯 筍+香菇		6.5	2.6	2.5	2.6	830
23	三	金瓜米粉 米粉+南瓜+時蔬+豬肉	宮保翅小腿 翅小腿(X2)-油	馬鈴薯炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+黑胡椒-炒	海帶拌黃芽 黃豆芽+海帶芽-炒	產銷履歷	小魚味噌湯 豆腐+洋蔥+小魚干+味噌		6.7	2.7	2.2	2.5	839
24	四	白飯 白米	BBQ肋排 肋排(X1)+芝麻-燒	炸鹹酥雞 雞肉-炸	杏片高麗菜 高麗菜+杏仁片-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 時蔬+金針菇+湯排		6.6	2.6	2.3	2.6	832
25	五	~中秋節連假，不供餐~											
28	一	~中秋節連假，不供餐~											
29	二	白飯 白米	打拋雞 雞肉+鮑菇+番茄+檸檬汁+*魚露-煮	佛跳牆 大白菜+豬肉+筍+芋頭-煮	蒜味花椰菜 花椰菜+木耳-炒	產銷履歷	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.6	2.6	2.4	2.7	838
30	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	沙茶肉片 豬肉+洋蔥+沙茶-炒	木須炒蛋 雞蛋+筍+木耳-炒	香菇燉蘿蔔 白蘿蔔+香菇+枸杞-煮	產銷履歷	玉米雞湯 玉米+雞骨		6.7	2.6	2.4	2.6	841



Instagram