

		主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	全穀 (份數)	蛋豆 (份數)	蔬菜 (份數)	水果 (份數)	油脂 (份數)	熱量 (kcal)	
8/30	五	雜糧飯	咖哩雞丁	★奶香玉米餅*1	紅蘿蔔炒蛋	蒲瓜粉絲煲	有機 青菜	味噌豆腐湯	3.3	1.4	1.0	1.0	1.7	495	
		白米+雜糧	雞肉丁+馬鈴薯+紅蘿蔔-燉	玉米餅-炸	紅蘿蔔+雞蛋-炒	蒲瓜+冬粉-煮		豆腐+味噌							
9/2	一	什錦蛋炒飯+蒜香豬柳+白菜炒年糕+韭香銀芽						有機 白莧菜	五行蔬菜湯	3.2	1.3	1.0	1.0	1.7	483
		白米+雞蛋+絞肉+洋蔥+紅蘿蔔-炒		豬蹄肉+洋蔥-炒	大白菜+年糕條-炒	綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	白蘿蔔+番茄+香菇+西芹								
9/3	二	香鬆有機白飯	豆瓣魚丁	西芹鮮菇炒肉片	豆皮木耳大白菜	塔香敏豆	有機 小松菜	針菇肉絲湯	3.0	1.4	1.0	1.0	1.6	485	
		白飯+海苔香鬆	鬼頭刀+豆腐+洋蔥-燒	豬蹄肉+西芹+香菇+紅蘿蔔-炒	大白菜+豆皮+木耳-炒	敏豆+杏鮑菇+九層塔-炒		金針菇+豬肉絲							
9/4	三	茄汁肉末通心粉+蜜汁嫩肉+海結燒豆干+蒜炒花椰菜						有機 青菜	羅宋湯	3.2	1.3	1.0	1.0	1.6	479
		通心粉+豬絞肉+玉米粒+洋蔥+番茄-煮		豬蹄肉+馬鈴薯-燉	海帶結+五香豆干-燒	青花椰+紅蘿蔔-炒	馬鈴薯+牛番茄+絞肉+西芹								
9/5	四	紅藜飯	蜜汁雞腿排	木須炒肉片	玉米炒蛋	枸杞冬瓜	有機 黑紫白菜	海芽味噌湯	3.0	1.4	1.0	1.0	1.7	477	
		白米+紅藜飯	雞腿排+白芝麻-烤	豬蹄肉+洋蔥+黑木耳-炒	雞蛋+玉米粒+洋蔥-炒	冬瓜+枸杞-燒		海帶芽+味噌							
9/6	五	糙米飯	紅燒雞丁	肉片黃瓜	螞蟥上樹	醬燒豆腐	有機 青菜	蓮藕玉米湯	3.2	1.4	1.0	1.0	1.5	482	
		白米+糙米	雞胸肉+杏鮑菇+紅蘿蔔-燒	大黃瓜+豬蹄肉片-炒	冬粉+豬絞肉+高麗菜-炒	豆腐+洋蔥-燒		蓮藕片+玉米							
9/9	一	栗子野菇炊飯+洋蔥豬柳+芹菜豆干+蜆絲花椰						有機 空心菜	南瓜濃湯	3.1	1.4	1.1	1.0	1.5	454
		白米+栗子+杏鮑菇+香菇+紅蘿蔔		豬蹄肉+洋蔥-炒	芹菜+豆干-炒	青花菜+蜆味絲-炒	南瓜+洋蔥+奶粉								
9/10	二	芝麻有機飯	醬燒翅小腿*2	豆薯炒肉絲	沙茶海帶根	番茄炒蛋	有機 黑紫白菜	香菇雞湯	3.2	1.3	1.0	1.0	1.5	474	
		白米+黑芝麻	翅小腿-燒	豆薯+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	海帶根-炒	雞蛋+牛番茄+洋蔥-炒		雞腿丁+香菇							
9/11	三	日式大阪燒炒麵+★得利魚排+香菇蒸蛋+木耳絲瓜						有機 青菜	青菜豆腐蛋花湯	3.0	1.3	1.0	1.0	1.6	465
		黃油麵+豬肉絲+高麗菜+紅蘿蔔-炒		得利魚排-炸	雞蛋+香菇-蒸	絲瓜+木耳-燴	小白菜+豆腐+雞蛋								
9/12	四	地瓜飯	芝麻烤雞腿	毛豆燒冬瓜	客家小炒	◎海結福州丸*1	有機 小松菜	青木瓜肉片湯	3.1	1.3	1.0	1.0	1.6	475	
		白米+地瓜	雞腿+白芝麻-烤	冬瓜+毛豆仁-燒	肉絲+芹菜+豆干片-炒	海帶結+福州丸-煮		青木瓜+豬蹄肉片							
9/13	五	薏仁飯	糖醋豬肉	肉絲燴白菜	菇燒烤翅	玉筍花椰	有機 青菜	蘿蔔排骨湯	3.1	1.2	1.1	1.0	1.5	462	
		白米+洋薏仁	腩肉丁+洋蔥-燒	大白菜+肉絲+紅蘿蔔-燴	烤翅+香菇-燒	青花菜+玉米筍-炒		白蘿蔔+豬排骨丁							
9/16	一	客家炒河粉+蔥爆豬柳+肉燥干丁+木耳炒四季豆						有機 油江菜	紫菜蛋花湯	3.1	1.2	1.1	1.0	1.5	462
		河粉+肉絲+豆芽菜+韭菜+香菇+蝦米-炒		豬蹄肉+洋蔥+蔥段-炒	絞肉+豆干+豆薯+紅蘿蔔-炒	四季豆+黑木耳-炒	紫菜+雞蛋								
9/17	二	中秋節放假一天													
9/18	三	香菇油飯+古早味油雞腿+油蛋油腐+鮮菇炒筍						有機 青菜	◎蘿蔔貢丸湯	3.1	1.4	1.0	1.0	1.5	465
		白米+糯米+肉絲+香菇+紅蔥頭+蝦米		雞腿-油	雞蛋+油豆腐-油	鮮筍片+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒	白蘿蔔+貢丸								
9/19	四	胚芽飯	義式香草雞	什錦洋芋	毛豆炒蛋	壽喜燒豆腐	有機 小白菜	冬瓜蛤蜊湯	3.2	1.4	1.0	1.0	1.7	480	
		白米+胚芽	雞胸丁+洋芋+洋蔥-炒	洋芋+洋蔥+紅蘿蔔-燒	雞蛋+毛豆仁+洋蔥-炒	豆腐+豬蹄肉片+洋蔥-燒		冬瓜+蛤蜊							
9/20	五	紫米飯	馬鈴薯嫩肉	肉片花椰	鐵板豆腐	三杯杏鮑菇	有機 青菜	胡瓜肉片湯	3.2	1.3	1.0	1.0	1.6	479	
		白米+紫米	豬蹄肉丁+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-燉	青花椰+豬蹄肉片-炒	豆腐+洋蔥+竹筍-燒	杏鮑菇+豆薯-炒		胡瓜+豬蹄肉片							
9/23	一	肉絲炒飯+蘿蔔燒肉+★紅豆芝麻球*1+蝦米炒高麗菜						有機 白莧菜	◎關東煮湯	3.1	1.4	1.0	1.0	1.6	479
		白米+肉絲+高麗菜+雞蛋+洋蔥		豬蹄肉丁+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒	紅豆芝麻球-炸	高麗菜+木耳+蝦米-炒	小黑輪條+豬血糕+白蘿蔔								
9/24	二	糙米有機飯	紅燒豬柳	芹香干絲	甜蔥炒蛋	脆炒筍絲	有機 黑紫白菜	酸辣湯	3.2	1.3	1.0	1.0	1.6	479	
		白米+糙米	豬蹄肉-燒	芹菜+白豆干絲+紅蘿蔔-炒	洋蔥+雞蛋+毛豆仁-炒	生筍絲+木耳+紅蘿蔔-炒		豆腐+生筍絲+紅蘿蔔+木耳+豬蹄肉絲							
9/25	三	古早味雞絲飯+蜜汁雞腿+紅燒百頁+田園寬粉						有機 青菜	山藥雞湯	3.2	1.2	1.1	1.0	1.5	475
		白米+雞肉絲+紅蔥末		棒腿-烤	百頁豆腐+洋蔥+紅蘿蔔-燒	寬冬粉+高麗菜+香菇-炒	山藥+雞腿丁								
9/26	四	五穀飯	蔥燒魚丁	茄汁黑輪條	菇菇炒敏豆	金針燴蒲瓜	有機 空心菜	榨菜肉絲湯	3.0	1.2	1.1	1.0	1.5	461	
		白米+五穀米	旗魚丁+洋蔥+紅蘿蔔-燒	小黑輪條+洋蔥-煮	敏豆+美白菇-炒	金針菇+蒲瓜-燴		豬肉絲+榨菜							
9/27	五	小米飯	洋蔥嫩雞	番茄蛋豆腐	三絲銀芽	雙色花椰	有機 青菜	◎味噌九片湯	3.2	1.3	1.0	1.0	1.5	474	
		白米+小米	雞肉丁+洋蔥-燉	豆腐+番茄+雞蛋-煮	肉絲+木耳+紅蘿蔔+綠豆芽-炒	白花椰+綠花椰-炒		小貢丸+味噌							
9/30	一	油肉燥飯+三杯翅小腿*2+康果蜜汁干片+海帶三絲						有機 油江菜	四神湯	3.1	1.3	1.0	1.0	1.6	475
		白米+豬絞肉+香菇+紅蔥頭末		翅小腿-油	五香豆干片+腰果-炒	海帶絲+紅蘿蔔+豆芽-炒	小薏仁+山藥+豬蹄肉絲+芡實								
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，▲菜式皆經營養師精心設計，以提供美味、均衡之飲食。															
▲本週菜單內容，係以健康均衡為原則，															