

		主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	全穀	蛋豆	蔬菜	水果	油脂	熱量
8/30	五	雞糰飯	咖哩雞丁	奶香玉米餅*1	紅蘿蔔炒蛋	南瓜粉絲煲	青菜	味噌豆腐湯	4.7	2.0	2.4	1.0	1.7	676
		白米+雞糰	雞肉丁+馬鈴薯+紅蘿蔔-焗	玉米餅-炸	紅蘿蔔+雞蛋-炒	南瓜+冬粉-煮		豆腐+味噌						
9/2	一	什錦蛋炒飯+蒜香豬排+白菜炒年糕+韭香銀芽					有機白莧菜	五行蔬菜湯	4.7	2.1	2.4	1.0	1.7	683
		白米+雞蛋+絞肉+洋蔥+紅蘿蔔-炒	豬里肌排-過油	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	4.7	2.0	2.4	1.0	1.7	676
		白飯+海苔香鬆	鬼頭刀+豆腐+洋蔥-焗	豬肉片+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					青菜	奶香西米露	4.5	2.1	2.4	1.0	1.6	665
		通心粉+豬絞肉+玉米粒+洋蔥+番茄-煮	豬腿肉+馬鈴薯-焗	海帶結+五香豆干-燒	青花椰+紅蘿蔔-炒	芋頭+西谷米+奶粉								
9/5	四	紅藜飯	蜜汁雞腿排	木須炒肉片	玉米炒蛋	枸杞冬瓜	有機黑菜白菜	海芽味噌湯	4.7	2.0	2.4	1.0	1.6	671
		白米+紅藜飯	雞腿排+白芝麻-烤	豬肉片+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	螞蟻上樹	醬燒豆腐	青菜	蓮藕玉米湯	4.5	2.1	2.4	1.0	1.7	669
		白米+糙米	雞胸肉+杏鮑菇+紅蘿蔔-焗	大黃瓜+豬肉片-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+黑胡椒肉排+芹菜豆干+蠔絲花椰					有機空心菜	南瓜濃湯	4.6	2.1	2.4	1.0	1.6	672
		白米+栗子+杏鮑菇+香菇+紅蘿蔔	豬里肌排-過油	芹菜+豆干-炒	青花菜+蠔味絲-炒	南瓜+洋蔥+奶粉								
9/10	二	芝麻有機飯	醬燒翅小雞*2	豆薯炒肉絲	沙茶海帶根	番茄炒蛋	有機黑菜白菜	香菇雞湯	4.7	2.0	2.4	1.0	1.6	671
		白米+黑芝麻	翅小雞-焗	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					青菜	青菜豆腐蛋花湯	4.7	1.9	2.5	1.0	1.5	662
		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	4.5	1.9	2.5	1.0	1.5	648
		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+豬肉片						
9/13	五	薏仁飯	糖醋豬肉	肉絲燴白菜	菇燒烤麩	玉筍花椰	青菜	蘿蔔排骨湯	4.6	2.1	2.4	1.0	1.5	667
		白米+洋薏仁	豬腿肉丁+洋蔥+彩椒-焗	大白菜+肉絲+紅蘿蔔-燴	烤麩+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+肉燥子丁+木耳炒四季豆					有機油江菜	紫菜蛋花湯	4.6	1.9	2.5	1.0	1.5	655
		河粉+肉絲+豆芽菜+韭菜+香菇+蝦米-炒	豬肉柳+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	<b>中秋節放假一天</b>												
9/18	三	香菇焗飯+古早味油雞腿+滷蛋油扁+鮮菇炒筍					青菜	蘿蔔貢丸湯	4.6	1.9	2.5	1.0	1.5	655
		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	4.5	2.0	2.4	1.0	1.5	653
		白米+胚芽	雞胸丁+洋芋+洋蔥-炒	洋芋+洋蔥+紅蘿蔔-焗	雞蛋+毛豆仁+洋蔥-炒	豆腐+豬肉片+洋蔥-燒		冬瓜+蛤蜊						
9/20	五	紫米飯	馬鈴薯焗肉	肉片花椰	鐵板豆腐	三杯杏鮑菇	青菜	地瓜圓甜湯	4.5	2.1	2.4	1.0	1.5	660
		白米+紫米	豬腿肉丁+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-焗	青花椰+豬肉片-炒	豆腐+洋蔥+竹筍-燒	杏鮑菇+豆薯-炒		地瓜圓+芋圓						
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	開水煮湯	4.6	2.1	2.4	1.0	1.6	672
		白米+肉絲+高麗菜+雞蛋+洋蔥	豬肉丁+白蘿蔔+紅蘿蔔-焗	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	橙汁里肌排	芹香干絲	甜蔥炒蛋	脆炒筍絲	有機黑菜白菜	酸辣湯	4.7	2.0	2.4	1.0	1.6	671
		白米+糙米	里肌豬排-炸	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+豬肉絲						
9/25	三	古早味雞絲飯+蜜汁雞腿+紅燒百頁+田園寬粉					青菜	山藥雞湯	4.7	1.9	2.5	1.0	1.5	662
		白米+雞肉絲+紅蔥末	棒腿-烤	百頁豆腐+洋蔥+紅蘿蔔-焗	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	金針燴南瓜	有機空心菜	榨菜肉絲湯	4.5	1.9	2.5	1.0	1.5	648
		白米+五穀米	旗魚丁+洋蔥+紅蘿蔔-焗	小黑輪條+洋蔥-煮	敏豆+美白菇-炒	金針菇+南瓜-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	青菜	味噌丸片湯	4.6	2.1	2.4	1.0	1.5	667
		白米+小米	雞肉丁+洋蔥+青椒-焗	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	滷肉燥飯+三杯翅小雞*2+腰果蜜汁干片+海帶三絲					有機油江菜	四神湯	4.6	2.0	2.4	1.0	1.6	664
		白米+豬絞肉+香菇+紅蔥頭末	翅小雞-油	五香豆干片+腰果-炒	海帶絲+紅蘿蔔+豆干-炒	小蔥仁+山藥+豬肉絲+芡實								

\*豆製品、味噌、玉米皆為非基因改造\*

\*每餐附1份水果，每日供應有機蔬菜會搭配蒜頭、彩椒等食材增加風味\*

▲豬肉、牛肉原產地：台灣▲

★表示烹調方式為油炸 ◎表示為蒸、肉類半成品