

7-12年級 113年09月 教室(簡餐)午餐菜單													
		主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	全穀	蛋豆	蔬菜	水果	油脂	熱量
8/30	五	雜糧飯	咖哩雞丁	奶香玉米餅*2	紅蘿蔔炒蛋	青菜	味噌豆腐湯	5.7	2.4	2.1	1.0	2.7	813
		白米+雜糧	雞肉丁+馬鈴薯+紅蘿蔔-燉	玉米餅-炸	紅蘿蔔+雞蛋-炒		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 芫菜	五行蔬菜湯	5.7	2.3	2.1	1.0	2.6	801
		白米+雞蛋+絞肉+洋葱+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	有機小 松菜	針菇肉絲湯	5.7	2.4	2.1	1.0	2.5	804
		白飯+海苔香鬆	鬼頭刀+豆腐+洋葱-燒	豬肉片+西芹+香菇+紅蘿蔔-炒	大白菜+豆皮+木耳-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	5.5	2.4	2.1	1.0	2.7	799
		通心粉+豬絞肉+玉米粒+洋葱+番茄-煮	豬腱肉+馬鈴薯-燉	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	有機黑 菜白菜	海芽味噌湯	5.6	2.4	2.2	1.0	2.5	800
		白米+紅藜飯	雞腿排+白芝麻-烤	豬肉片+洋葱+黑木耳-炒	雞蛋+玉米粒+洋葱-炒		海帶芽+味噌						
9/6	五	糙米飯	紅燒雞丁	肉片黃瓜	螞蟥上樹	青菜	蓬蒿玉米湯	5.7	2.3	2.1	1.0	2.5	797
		白米+糙米	雞胸肉+杏鮑菇+紅蘿蔔-燒	大黃瓜+豬肉片-炒	冬粉+豬絞肉+高麗菜-炒		蓬蒿片+玉米						
9/9	一	栗子野菇炊飯+黑胡椒肉排+芹菜豆干+蠔菇花椰				有機空 心菜	南瓜濃湯	5.5	2.3	2.1	1.0	2.6	787
		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+洋葱+奶粉						
9/10	二	芝麻有機飯	醬燒翅小腿*3	豆薯炒肉絲	沙茶海帶根	有機黑 菜白菜	香菇雞湯	5.6	2.2	2.2	1.0	2.5	785
		白米+黑芝麻	翅小腿-燒	豆薯+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	海帶根-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	5.6	2.3	2.1	1.0	2.6	794
		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	有機小 松菜	青木瓜肉片湯	5.6	2.2	2.2	1.0	2.5	785
		白米+地瓜	棒腿+白芝麻-烤	冬瓜+毛豆仁-燒	肉絲+芹菜+豆干片-炒		青木瓜+豬肉片						
9/13	五	薏仁飯	糖醋豬肉	肉絲燴白菜	菇燒烤翅	青菜	蘿蔔排骨湯	5.5	2.4	2.1	1.0	2.6	795
		白米+洋薏仁	豬腱肉丁+洋葱+彩椒-燒	大白菜+肉絲+紅蘿蔔-燴	烤翅+香菇-燒		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	5.7	2.3	2.1	1.0	2.7	806
		河粉+肉絲+豆芽菜+韭菜+香菇+蝦米-炒	豬肉柳+洋葱+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				青菜	蘿蔔貢丸湯	5.7	2.3	2.1	1.0	2.6	801
		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	義式香茅雞	什錦洋芋	毛豆炒蛋	有機小 白菜	冬瓜蛤蜊湯	5.7	2.4	2.1	1.0	2.7	813
		白米+胚芽	雞胸丁+洋芋+洋葱-炒	洋芋+洋葱+紅蘿蔔-燒	雞蛋+毛豆仁+洋葱-炒		冬瓜+蛤蜊						
9/20	五	紫米飯	馬鈴薯嫩肉	肉片花椰	鐵板豆腐	青菜	地瓜圓甜湯	5.5	2.4	2.1	1.0	2.5	790
		白米+紫米	豬腱肉丁+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-燉	青花椰+豬肉片-炒	豆腐+洋葱+竹筍-燒		地瓜圓+芋圓						
9/23	一	肉絲炒飯+蘿蔔燒肉+紅豆芝麻球*2+蝦米炒高麗菜				有機白 芫菜	關東煮湯	5.5	2.4	2.2	1.0	2.6	797
		白米+肉絲+高麗菜+雞蛋+洋葱	豬肉丁+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	橙汁里肌排	芹香干絲	甜醬炒蛋	有機黑 菜白菜	酸辣湯	5.7	2.3	2.1	1.0	2.7	806
		白米+糙米	里肌豬排-炸	芹菜+白豆干絲+紅蘿蔔-炒	洋葱+雞蛋+毛豆仁-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	5.6	2.2	2.2	1.0	785	
		白米+雞肉絲+紅蔥末	棒腿-烤	百頁豆腐+洋葱+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	有機空 心菜	榨菜肉絲湯	5.6	2.4	2.1	1.0	2.5	797
		白米+五穀米	旗魚丁+洋葱+紅蘿蔔-燒	小黑輪條+洋葱-煮	敏豆+美白菇-炒		豬肉絲+榨菜						
9/27	五	小米飯	洋葱燉雞	番茄蛋豆腐	三絲銀芽	青菜	味噌丸片湯	5.7	2.3	2.1	1.0	2.6	801
		白米+小米	雞肉丁+洋葱+青椒-燉	豆腐+番茄+雞蛋-煮	肉絲+木耳+紅蘿蔔+綠豆芽-炒		小貢丸+味噌						
9/30	一	油肉燥飯+三杯翅小腿*3+腰果蜜汁干片+海帶三絲				有機油 江菜	四神湯	5.7	2.2	2.2	1.0	2.5	792
		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		小蒼仁+山藥+豬肉絲+芡實						
*全製品、味噌、五香粉為依康牌代用品 *每餐附1份水果、每日供應有機蛋黃蛋粉配鬆餅、煎餅等會財增加點心*						▲雞肉、牛肉原產地：台灣 ▲表示為素、肉類半成品							