



標示◎為油炸物
標示☆者為半成品

每週二供應水果



9月1日(五)
紫米飯
筍干扣肉
麻婆豆腐
高麗菜炒嫩雞
青菜
蘿蔔肉絲湯
熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26
蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5

9月4日(一)	9月5日(二)	9月6日(三)	9月7日(四)	9月8日(五)
白飯	糙米飯	茄汁肉醬螺絲麵	胚芽飯	燕麥飯
泰式打拋肉片	古早味燒滷大排	◎繼光香香雞	日式咖哩豬	芝麻醬燒洋蔥雞
日式蒸蛋	☆太祖肉羹	☆銀絲卷	蒜蓉醬淋油腐	鐵板肉絲銀芽
塔香杏鮑菇豆干	肉絲炒白花椰	油燜鮮筍	小瓜炒肉片	酢醬干丁
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
冬瓜肉絲湯	味噌豆腐湯	鳳梨椰果冰茶	紫菜蛋花湯	黃瓜豚肉湯+履歷豆漿
熱量：(大卡) 777.8 脂肪：(克) 25	熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26	熱量：(大卡) 799.6 脂肪：(克) 26	熱量：(大卡) 777.8 脂肪：(克) 25	熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26
蛋白質：(克) 32.2 醣類：(克) 32.2	蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5	蛋白質：(克) 33.9 醣類：(克) 107.5	蛋白質：(克) 32.2 醣類：(克) 32.2	蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5
9月11日(一)	9月12日(二)	9月13日(三)	9月14日(四)	9月15日(五)
白飯	胚芽飯	黃金咖哩炒飯	燕麥飯	小米飯
蒜泥白肉	紅燒豆腐魚	◎七味唐辛子炸豬排	義式香草雞丁	可樂燉豬肉
小瓜炒蛋	蔥油肉絲瓠瓜	◎☆麥克雞塊	大阪燒高麗菜	☆麻辣餛飩
四季炒干片	麻辣河粉燙	開陽白菜	醬燒百頁	竹筍炒肉絲
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
鮮菇白玉肉絲湯	玉米雞湯	綠豆芋圓湯	薑絲海芽肉絲湯	酸辣湯
熱量：(大卡) 777.8 脂肪：(克) 25	熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26	熱量：(大卡) 780.2 脂肪：(克) 25	熱量：(大卡) 773 脂肪：(克) 25	熱量：(大卡) 782.7 脂肪：(克) 25.5
蛋白質：(克) 32.2 醣類：(克) 32.2	蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5	蛋白質：(克) 32.3 醣類：(克) 106.5	蛋白質：(克) 32 醣類：(克) 105	蛋白質：(克) 32.8 醣類：(克) 105.5
9月18日(一)	9月19日(二)	9月20日(三)	9月21日(四)	9月22日(五)
白飯	糙米飯	白醬奶油培根焗烤飯	麥片飯	胚芽飯
麻油雞	洋蔥豬柳	◎卡啦雞腿	大漠孜然滷豬排	南洋咖哩雞
菜脯炒蛋	☆三色府城蝦捲	◎墨西哥脆薯	黑胡椒毛豆莢	拌炒花椰
宮保油腐	豆芽炒嫩雞	黃瓜鮮燴1	佛跳牆	芝麻雙結
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
油蔥麵線糊	青菜蛋花湯	波霸紅茶	味噌豆腐湯	☆淡水魚丸湯
熱量：(大卡) 775.4 脂肪：(克) 25	熱量：(大卡) 792.4 脂肪：(克) 26	熱量：(大卡) 777.8 脂肪：(克) 25	熱量：(大卡) 780.2 脂肪：(克) 25	熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26
蛋白質：(克) 32.1 醣類：(克) 105.5	蛋白質：(克) 33.6 醣類：(克) 106	蛋白質：(克) 32.2 醣類：(克) 106	蛋白質：(克) 32.3 醣類：(克) 106.5	蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5
9月25日(一)	9月26日(二)	9月27日(三)	9月28日(四)	9月23日(六)補課
白飯	燕麥飯	廣式揚州炒飯	胚芽飯	白飯
懷舊滷豬排	杏菇燒雞	◎酥炸虱目魚排	三杯雞	蔥爆沙嗲肉片
茄香燴蛋	☆紅燒獅子頭	☆脆烤三角薯餅	豆薯肉燥	柴魚風味肉羹
瓠瓜炒鮮菇	小魚花生干片	彩椒蛋酥高麗菜	蝦醬空心菜	烏龍黑干
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
竹筍肉絲湯	馬鈴薯濃湯	鮮橙雙Q	和風豆腐湯	裙帶湯
熱量：(大卡) 775.4 脂肪：(克) 25	熱量：(大卡) 792.4 脂肪：(克) 26	熱量：(大卡) 777.8 脂肪：(克) 25	熱量：(大卡) 792.4 脂肪：(克) 26	熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26
蛋白質：(克) 32.1 醣類：(克) 105.5	蛋白質：(克) 33.6 醣類：(克) 106	蛋白質：(克) 32.2 醣類：(克) 106	蛋白質：(克) 33.6 醣類：(克) 106	蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5

使用台灣豬肉