



標示◎為油炸物  
標示☆者為半成品  
使用台灣豬肉

9月4日(一)	9月5日(二)	9月6日(三)	9月7日(四)
廣式揚州炒飯	白飯	白飯	白飯
◎黃金魷魚排	麻油雞	黑胡椒豬柳	菲力雞排
家常百頁	☆菜脯炒蛋	酸菜麵腸	汁燒嫩干
黑胡椒毛豆莢	大瓜燴玉米	蝦醬空心菜	高麗菜炒肉片
青江菜	空心菜	豆芽菜	油菜
玉米濃湯	紅豆紫米甜湯	豆薯蛋花湯	金菇豆皮湯
熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 醣類：106克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克
9月11日(一)	9月12日(二)	9月13日(三)	9月14日(四)
中華酢醬麵	白飯	白飯	白飯
三杯雞	泰式打拋肉片	彩椒小瓜雞丁	◎日式炸豬排
芋香鍋燒白菜	芝麻蜜香豆干	☆洋蔥火腿炒蛋	宮保油丁
拌炒海帶根	☆柴香豆芽魷魚丸	咖哩洋芋	北門蘿蔔燒
鵝白菜	油菜	空心菜	福山萵苣
榨菜肉絲湯	椰果綠茶	味噌豆腐湯	大瓜肉絲湯
熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克
9月18日(一)	9月19日(二)	9月20日(三)	9月21日(四)
清水米糕	白飯	白飯	白飯
◎椒鹽豬柳條	秘醬口水雞	萬巒豬腳	沙茶洋蔥雞丁
開陽瓠瓜	毛豆炒蛋	海帶絲三色	四季炒干片
☆鮮肉鍋貼*1	醬燒百頁片	豆皮高麗菜	螞蟻上樹
油菜	鵝白菜	福山萵苣	青江菜
芹香蘿蔔湯	綠豆甜湯	玉米蛋花湯	冬瓜肉絲湯
熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：767.2大卡 脂肪：26克 蛋白質：32.8克 醣類：100.5克
9月25日(一)	9月26日(二)	9月27日(三)	9月22日(五) 補課
茄汁肉醬螺絲麵	白飯	白飯	白飯
◎酥炸魚丁	梅干扣肉	馬鈴薯燉雞	韓式炒豬
小瓜炒嫩雞	醬爆雙干	塔香烘蛋	◎黃金椒鹽洋芋
鮮菇綠花椰	肉絲炒桂竹筍	彩虹玉米	☆麻辣餛飩
高麗菜	福山萵苣	油菜	空心菜
黃瓜豚肉湯	鳳梨椰果冰茶	冬瓜丸子湯	鮮蔬肉絲湯
熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克