

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	纖維質	鈣
9/1	一	白米飯	沙茶肉片	翡翠蒸蛋	咖哩三色	炒青菜	味噌湯	730	105	24	24	3	102
		白米	豬肉.蔬菜	雞蛋.翡翠	馬鈴薯.紅蘿蔔.毛豆仁	青菜	豆腐						
9/2	二	胚芽飯	烤雞排	香菇肉燥	蔬菜粉絲	炒青菜	薑片冬瓜湯	723	105	24	23	3	100
		白飯.胚芽米	雞排	豬肉.豆干.香菇	冬粉.蔬菜	青菜	冬瓜.薑片						
9/3	三	白米飯	薑汁燒肉	紅絲木耳炒蛋	炭烤甜不辣	炒青菜	四神肉片湯+水果	738	105	26	24	3	103
		白米	豬肉.蔬菜	紅蘿蔔.木耳.雞蛋	甜不辣片	青菜	四神包.豬肉						
9/4	四	白米飯	雞塊*3	銀芽肉絲	起司玉米	炒青菜	紫菜魚丸湯	751	107	25	25	2	101
		白米	雞塊	豆芽菜.豬肉	玉米粒.起司粉	青菜	乾紫菜.魚丸						
9/5	五	海苔香鬆飯	豆豉蒸魚	茄汁豆腐	白菜魚羹	炒青菜	蘿蔔香菇湯	796	108	28	28	1	88
蔬食日		白米.海苔香鬆	鮮魚片.豆豉	豆腐.蔬菜	大白菜.魚羹	青菜	蘿蔔.香菇						
9/8	一	白米飯	奶香燉肉	海帶芽炒蛋	照燒魷魚丸	炒青菜	筍絲肉絲湯	747	106	27	24	3	116
		白米	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	海帶芽.雞蛋	魷魚丸	青菜	筍絲.豬肉						
9/9	二	燕麥飯	鮮蔬炒雞肉	客家小炒	玉米奶酥	炒青菜	豆薯三絲湯+履歷豆漿	736	103	25	25	3	112
		白米.燕麥	雞肉.蔬菜	豆干.豬肉	玉米奶酥	青菜	豆薯.紅蘿蔔.木耳						
9/10	三	白米飯	芝麻翅腿*2	洋蔥豬柳	魚香茄子	炒青菜	羅宋湯+水果	723	102	25	24	3	105
		白米	翅腿	豬肉.洋蔥	茄子.豬肉	青菜	高麗菜.番茄						
9/11	四	白米飯	蠔油肉片	柴魚豆腐	筍絲木耳炒蛋	炒青菜	榨菜金針湯	727	106	24	23	3	107
		白米	豬肉.蔬菜	豆腐.柴魚片	筍絲.木耳.雞蛋	青菜	榨菜.金針菇						
9/12	五	蔥油拌飯	虱目魚排	什錦滷味	金針燴南瓜	炒青菜	青菜豆腐湯	754	106	26	25	3	119
		白米.蔥油	虱目魚排	豆干.米血.蘿蔔	南瓜.金針菇	青菜	蔬菜.豆腐						
9/15	一	小米飯	鐵路豬排	紅絲玉米炒蛋	拌粉條	炒青菜	筍絲金針湯	736	106	25	24	3	106
		白米.小米	豬排	紅蘿蔔.玉米粒.雞蛋	寬冬粉.蔬菜	青菜	筍絲.金針菇						
9/16	二	白米飯	京醬雞柳	五味豆腐	香菇滷冬瓜	炒青菜	蘿蔔玉米湯	741	105	24	25	3	105
		白米	雞肉.蔬菜	豆腐	冬瓜.香菇	青菜	蘿蔔.玉米						
9/17	三	白米飯	回鍋肉片	雞堡	什錦鮮蔬	炒青菜	薑片海芽湯+水果	716	103	25	23	3	109
		白米	豬肉.豆干	雞堡	車輪.鮮蔬	青菜	海帶芽.薑片						
9/18	四	白米飯	青花雞片	煎蛋捲	三杯馬鈴薯玉米筍	炒青菜	蘿蔔海結湯	723	105	24	23	3	107
		白米	雞肉.青花菜	雞蛋	馬鈴薯.玉米筍	青菜	蘿蔔.海結						
9/19	五	茄汁炒飯	烤鯰魚	紅燒豆腐	拌木耳	炒青菜	南瓜濃湯	754	106	26	25	3	119
蔬食日		白米.蔬菜	鯰魚	豆腐.蔬菜	黑木耳	青菜	南瓜.馬鈴薯						
9/22	一	白米飯	京醬肉絲	香菇蒸蛋	絲瓜麵線	炒青菜	榨菜肉絲湯	736	105	25	24	3	122
		白米	肉絲.蔬菜	雞蛋.香菇	絲瓜.麵線	青菜	榨菜.豬肉						
9/23	二	糙米飯	香酥雞排	紹子豆腐	豆薯三色	炒青菜	番茄金針湯	723	104	25	23	2	105
		白米.糙米	雞排	豆腐.豬肉	豆薯.紅蘿蔔.木耳	青菜	番茄.金針菇						
9/24	三	白米飯	馬鈴薯炒肉片	紅蘿蔔炒蛋	豆菊白菜滷	炒青菜	味噌湯+水果	718	103	25	23	4	131
		白米	豬肉.馬鈴薯	紅蘿蔔.雞蛋	大白菜.豆菊	青菜	豆腐						
9/25	四	白米飯	洋蔥雞柳	肉末玉米	芝麻海帶絲	炒青菜	冬菜粉絲湯	714	102	25	23	2	112
		白米	洋蔥.雞肉	豬肉.玉米粒	海帶絲.芝麻	青菜	冬粉.冬菜						
9/26	五	肉絲蛋炒飯	五柳蒸魚	油豆腐燒肉	時蔬甜不辣	炒青菜	筍絲香菇湯	733	103	24	25	1	108
		白米.豬肉.雞蛋	鮮魚片.蔬菜	豆腐.豬肉	甜不辣.蔬菜	青菜	筍絲.香菇						
9/29	一	教師節補休						0					
9/30	一	白米飯	紅燒豬肉	菜脯煎蛋	焗烤馬鈴薯	炒青菜	薑片紫菜湯	727	105	25	23	2	112
		白米	豬肉.白蘿蔔.紅蘿蔔	雞蛋.菜脯	馬鈴薯.起司絲	青菜	乾紫菜.薑片						

*本公司使用之豬肉為國產豬肉

*本公司營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品