

| 日期   | 星期 | 主食                      | 主菜                         | 副菜                            |                                | 青菜   | 湯品                  | 備註 | 全蛋<br>個 | 蛋黃<br>個 | 蛋清<br>個 | 油<br>ml | 糖<br>g | 熱量  |
|------|----|-------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------|---------------------|----|---------|---------|---------|---------|--------|-----|
| 8/30 | 五  | 胚芽飯<br>白米+胚芽米           | 泡菜雞<br>雞肉+白菜+泡菜-燒 7:2:1    | 肉末洋芋<br>洋芋+豬肉+毛豆-炒 7:2:1      | 雙色花椰<br>花椰菜+木耳-炒 8:2           | 有機蔬菜 | 酸辣湯<br>豆腐+時蔬+木耳-烹   |    | 6.6     | 2.7     | 2.3     | 2.6     |        | 839 |
| 9/2  | 一  | 白飯<br>白米                | 蔥爆肉柳<br>豬肉+洋葱-炒 7:3        | 甜不辣關東煮<br>蘿蔔+油豆腐+甜不辣-煮 6:3:1  | 螞蟻上樹<br>冬菇+高麗菜+豬肉+時蔬-炒 6:2:1:1 | 產銷履歷 | 番茄蛋花湯<br>番茄+雞蛋      |    | 6.5     | 2.5     | 2.3     | 2.5     |        | 813 |
| 3    | 二  | 麥片飯<br>白米+麥片            | 咖哩雞<br>雞肉+洋葱+咖哩-煮 7:3      | 客家小炒<br>豆干+豬肉+魷魚+芹菜-炒 6:2:1:1 | 脆炒筍丁<br>筍+蒜+毛豆仁-炒 7:2:1        | 有機蔬菜 | 綠豆湯<br>綠豆           |    | 6.7     | 2.5     | 2.1     | 2.5     |        | 822 |
| 4    | 三  | 花生香菇油飯<br>白米+糯米+豬肉+蒜+花生 | 沙茶豬排<br>豬排(X1)+沙茶-燒        | 蒸餃X2<br>蒸餃(X2)-蒸              | 海帶三絲<br>海帶絲+紅蘿蔔+時蔬-炒 7:2:1     | 季節青菜 | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜+湯排      |    | 6.6     | 2.5     | 2.4     | 2.3     |        | 813 |
| 5    | 四  | 紅藜小米飯<br>白米+小米+紅藜麥      | 炸魚排<br>魚排(X1)-炸            | 肉臊干丁<br>豆干+豬肉+小黃瓜-炒 7:2:1     | 白菜煮<br>大白菜+紅蘿蔔-煮 8:2           | 有機蔬菜 | 榨菜肉絲湯<br>榨菜+豬肉      |    | 6.6     | 2.6     | 2.5     | 2.4     |        | 828 |
| 6    | 五  | 白飯<br>白米                | 糖醋排骨<br>豬肉+洋葱-炒 8:2        | 馬鈴薯炒蛋<br>雞蛋+馬鈴薯-炒 6:4         | 蒜味時瓜<br>時瓜+木耳-煮 8:2            | 有機蔬菜 | 味噌蘿蔔湯<br>蘿蔔+海帶芽+味噌  |    | 6.6     | 2.5     | 2.5     | 2.5     |        | 825 |
| 9    | 一  | 五穀飯<br>白米+五穀米           | 三杯雞<br>雞肉+鮑菇-炒 7:3         | 時瓜丸片<br>時瓜+魷魚丸-煮 8:2          | 醬炒寬粉<br>寬冬粉+時蔬+豬肉-炒 7:2:1      | 產銷履歷 | 髮菜羹湯<br>大白菜+髮菜-烹    |    | 6.7     | 2.6     | 2.4     | 2.5     |        | 837 |
| 10   | 二  | 白飯<br>白米                | 黑干滷肉<br>豬肉+黑豆干+紅蘿蔔-滷 6:3:1 | 番茄炒蛋<br>雞蛋+洋葱+番茄-炒 5:3:2      | 鮮菇高麗<br>高麗菜+時蔬+蒜-炒 7:2:1       | 有機蔬菜 | 椰香西米露<br>西谷米+椰奶+芋頭  |    | 6.5     | 2.6     | 2.2     | 2.4     |        | 813 |
| 11   | 三  | 雙醬拌麵<br>麵+時蔬+豆干+豬肉+麻醬   | 卡拉雞排<br>雞排(X1)-炸           | 燒烤甜不辣盤<br>甜不辣+米血-燒 7:3        | 鮮蔬唇片<br>菜唇+豆芽菜-炒 6:4           | 季節青菜 | 時瓜雞湯<br>時瓜+雞骨       |    | 6.4     | 2.6     | 2.4     | 2.4     |        | 811 |
| 12   | 四  | 白飯<br>白米                | 梅干燒魚排<br>魚排(X1)+梅菜-燒       | 蔥油蘿蔔雞<br>蘿蔔+雞肉+時蔬-燒 6:3:1     | 木須花椰<br>花椰菜+紅蘿蔔-炒 8:2          | 有機蔬菜 | 海芽針菇湯<br>金針菇+海帶芽    |    | 6.4     | 2.5     | 2.4     | 2.5     |        | 808 |
| 13   | 五  | 糙米飯<br>白米+糙米            | 爆炒雞丁<br>雞肉+豆干-炒 6:4        | 泡菜部隊鍋<br>白菜+豬肉+泡菜-煮 7:2:1     | 鮮菇冬瓜<br>冬瓜+蒜+枸杞-燒 8:2          | 有機蔬菜 | 四神湯<br>山藥+洋蔥仁+湯排    |    | 6.5     | 2.5     | 2.2     | 2.6     |        | 815 |
| 16   | 一  | 薏仁飯<br>白米+洋薏仁           | 滷豬腳<br>豬肉+豬腳+時蔬-滷 4:3:3    | 紅沙蒸蛋<br>雞蛋+紅蘿蔔-蒸 9:1          | 豆皮時瓜<br>時瓜+豆皮-燒 9:1            | 產銷履歷 | 羅宋湯<br>番茄+洋葱        |    | 6.5     | 2.5     | 2.2     | 2.7     |        | 819 |
| 17   | 二  | 中秋節放假                   |                            |                               |                                |      |                     |    |         |         |         |         |        |     |
| 18   | 三  | 打拋豬肉飯<br>白米+時蔬+豬肉+番茄    | 味噌烤豬排<br>豬排(X1)+味噌-烤       | 馬鈴薯辦<br>馬鈴薯辦-烤                | 炒高麗菜<br>高麗菜+紅蘿蔔-炒 8:2          | 季節青菜 | 竹筍雞湯<br>筍+雞骨        |    | 6.6     | 2.5     | 2.2     | 2.5     |        | 817 |
| 19   | 四  | 燕麥飯<br>白米+燕麥            | 蜜汁雞排<br>雞排(X1)-燒           | 貢丸黑干滷味<br>黑豆干+貢丸+紅蘿蔔-滷 6:2:2  | 川耳花椰<br>花椰+木耳-炒 8:2            | 有機蔬菜 | 珍珠奶茶<br>珍珠+紅茶+奶粉    |    | 6.4     | 2.6     | 2.4     | 2.4     |        | 811 |
| 20   | 五  | 白飯<br>白米                | 洋蔥沙茶魚<br>魚肉+洋葱+沙茶-煮 6:4    | 千層豬肉鍋<br>大白菜+豬肉+蒸 7:3         | 蒜味玉米<br>玉米+紅蘿蔔+菜豆-炒 6:2:2      | 有機蔬菜 | 巧達濃湯<br>洋葱+紅蘿蔔+雞蛋-烹 | 豆奶 | 8.5     | 2.6     | 2.6     | 2.4     |        | 823 |
| 23   | 一  | 白飯<br>白米                | 茄汁雞翅<br>雞翅(X1)+番茄-煮        | 馬鈴薯起司蛋<br>馬鈴薯+雞蛋+起司-烤 7:3     | 菜豆炒筍<br>筍+菜豆-炒 7:3             | 產銷履歷 | 冬瓜湯<br>冬瓜           |    | 6.5     | 2.6     | 2.4     | 2.5     |        | 823 |
| 24   | 二  | 小米飯<br>白米+小米            | 薑汁燒魚<br>魚肉+油豆腐-燒 6:4       | 蘿蔔排骨羹<br>蘿蔔+豬肉+時蔬-煮 6:2:2     | 清炒花椰<br>花椰菜+彩椒-炒 9:1           | 有機蔬菜 | 味噌鮮菇湯<br>金針菇+海帶芽+味噌 |    | 6.5     | 2.6     | 2.2     | 2.4     |        | 813 |
| 25   | 三  | 白醬培根麵<br>筆管麵+玉米+培根      | 炸香酥雞丁<br>雞肉-炸              | 甜心豆沙包<br>豆沙包(X1)-蒸            | 豆薯炒菇<br>豆薯+時蔬+蒜+毛豆仁-炒 6:2:1:1  | 季節青菜 | 玉米湯<br>玉米+香菇        |    | 6.5     | 2.6     | 2.4     | 2.5     |        | 823 |
| 26   | 四  | 紫米飯<br>白米+紫米            | 京都肋排<br>豬肋排(X1)-燒          | 菜脯蛋<br>雞蛋+菜脯-炒 7:3            | 蒜味高麗<br>高麗菜+彩椒-炒 9:1           | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯<br>南瓜+紅蘿蔔-烹    |    | 6.6     | 2.5     | 2.4     | 2.6     |        | 827 |
| 27   | 五  | 白飯<br>白米                | 鹹水雞<br>雞肉+筍+蘿蔔-炒 6:2:2     | 佛跳牆<br>白菜+豬肉+芋頭-煮 7:2:1       | 清炒佛手瓜<br>佛手瓜+木耳-炒 8:2          | 有機蔬菜 | 青菜蛋花湯<br>青菜+雞蛋      |    | 6.6     | 2.5     | 2.4     | 2.6     |        | 827 |
| 30   | 一  | 薏仁飯<br>白米+洋薏仁           | 壽喜豬排<br>豬排(X1)-燒           | 越式咖哩雞<br>地瓜+雞肉+咖哩+椰奶-煮 7:3    | 韭香豆芽<br>豆芽+韭菜-炒 9:1            | 產銷履歷 | 味噌豆腐湯<br>豆腐+海帶芽+味噌  |    | 6.5     | 2.5     | 2.2     | 2.7     |        | 819 |

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆

☆本菜單常用水產品品項為：鮭魚、水鯊魚、鬼頭刀、旗魚☆



| 日期   | 星期 | 主食                       | 主菜                       | 副菜                       | 青菜                      | 湯品                             | 備註 | 全日<br>供應 | 日間<br>供應 | 晚間<br>供應 | 備註  | 全日<br>供應 |
|------|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------------|----|----------|----------|----------|-----|----------|
| 8/30 | 五  | 胚芽飯<br>白米+胚芽米            | 白玉關東煮<br>油豆腐+白蘿蔔+玉米+筍-煮  | 蠔油豆雞片<br>豆雞片+小黃瓜-煮       | 奶香南瓜<br>南瓜+洋芋-煮         | 蔬菜<br>針菇海芽湯<br>金針菇+海帶芽         |    | 6.5      | 2.5      | 2.6      | 2.4 | 816      |
| 9/2  | 一  | 白飯<br>白米                 | 芝香豆腸<br>豆腸+時蔬+芝麻-炒       | 泡菜干片<br>白菜+豆干+泡菜-煮       | 素蝦黃瓜<br>大黃瓜+素蝦仁-煮       | 蔬菜<br>味噌湯<br>金針菇+海帶芽+味噌        |    | 6.5      | 2.6      | 2.6      | 2.4 | 823      |
| 3    | 二  | 鮮蔬炒麵<br>麵+時蔬+木耳          | 清蒸蔬菜捲<br>蔬菜捲(X1)-蒸       | 滷味燙<br>白蘿蔔+黑豆干+素腰花-煮     | 地瓜薯條<br>地瓜切條-烤          | 蔬菜<br>大滷湯<br>大白菜+木耳            |    | 6.5      | 2.5      | 2.5      | 2.5 | 818      |
| 4    | 三  | 白飯<br>白米                 | 五更腸旺<br>凍豆腐+麵腸+菇+酸菜-煮    | 豆皮三絲<br>豆包絲+芹菜+紅蘿蔔-炒     | 脆炒高麗<br>高麗菜+時蔬-炒        | 李節<br>青菜<br>米苔目湯<br>米苔目+豆芽菜    |    | 6.6      | 2.6      | 2.5      | 2.5 | 832      |
| 5    | 四  | 紅藜小米飯<br>白米+小米+紅藜麥       | 蕃茄豆包<br>豆包+蕃茄-燒          | 彩繪香竹腸<br>香竹腸+紅蘿蔔+菇-炒     | 鮮菇條豆<br>菜豆(四季豆)+菇-煮     | 蔬菜<br>枸杞冬瓜湯<br>冬瓜+枸杞           |    | 6.4      | 2.5      | 2.5      | 2.5 | 811      |
| 6    | 五  | 白飯<br>白米                 | 醬香油丁<br>油豆腐+香菇-燒         | 糯米椒干片<br>豆干+糯米椒+青椒-炒     | 素沙茶寬粉<br>寬粉+時蔬-炒        | 蔬菜<br>蒲瓜丸片湯<br>蒲瓜+素丸片          |    | 6.5      | 2.6      | 2.4      | 2.6 | 827      |
| 9    | 一  | 香菇油飯<br>白米+糯米+麵輪+香菇      | 醬蒸豆包<br>豆包+毛豆仁-蒸         | 塔香素腰花<br>鮑菇+素腰花+筍+九層塔-煮  | 椒鹽薯塊<br>馬鈴薯塊-炸          | 蔬菜<br>黃瓜油豆腐湯<br>黃瓜+油豆腐         |    | 6.6      | 2.5      | 2.4      | 2.7 | 831      |
| 10   | 二  | 白飯<br>白米                 | 玉米豆腐<br>豆腐+玉米-煮          | 雪蓮子麵筋<br>麵筋+雪蓮子-煮        | 蔬炒黃芽<br>黃豆芽+木耳-煮        | 蔬菜<br>榨菜筍絲湯<br>筍+榨菜            |    | 6.5      | 2.4      | 2.4      | 2.5 | 808      |
| 11   | 三  | 蕎麥飯<br>白米+蕎麥             | 梅干素東坡肉<br>素東坡肉(X1)+梅干菜-煮 | 野萵凍豆腐<br>凍豆腐+菇-煮         | 木耳冬瓜<br>冬瓜+木耳+枸杞-煮      | 李節<br>青菜<br>鮮菇絲瓜湯<br>絲瓜+菇      |    | 6.4      | 2.5      | 2.5      | 2.5 | 811      |
| 12   | 四  | 白飯<br>白米                 | 紅燒烤麩<br>烤麩+筍+杏仁片-燒       | 京醬干絲<br>豆干+紅蘿蔔+小黃瓜-煮     | 彩椒花椰<br>花椰菜+彩椒-炒        | 蔬菜<br>海芽豆腐湯<br>豆腐+海帶芽          |    | 6.5      | 2.5      | 2.4      | 2.5 | 815      |
| 13   | 五  | 糙米飯<br>白米+糙米             | 栗子黑干<br>黑豆干+栗子-煮         | 香菇瓜仔素肉燥<br>豆薯+麵輪+碎瓜+香菇-煮 | 蜜糖地瓜<br>地瓜+芝麻-炒         | 蔬菜<br>玉米湯<br>玉米+紅蘿蔔            |    | 6.6      | 2.4      | 2.4      | 2.5 | 815      |
| 16   | 一  | 薏仁飯<br>白米+洋薏仁            | 咖哩豆腸<br>豆腸+小黃瓜+咖哩-煮      | 竹筍干丁<br>豆干+竹筍-炒          | 蔬菜天婦羅<br>豆腐+鮑菇+牛蒡-炸     | 蔬菜<br>蘿蔔湯<br>蘿蔔+時蔬             |    | 6.6      | 2.6      | 2.4      | 2.7 | 839      |
| 17   | 二  | 中秋節放假                    |                          |                          |                         |                                |    |          |          |          |     |          |
| 18   | 三  | 白飯<br>白米                 | 紅沙豆腐<br>豆腐+紅蘿蔔-煮         | 拌飯肉醬<br>豆干+玉米+素絞肉-煮      | 鮮菇高麗<br>高麗菜+菇-煮         | 李節<br>青菜<br>肉骨茶湯<br>豆薯+菇+素肉骨茶包 |    | 6.5      | 2.6      | 2.4      | 2.5 | 823      |
| 19   | 四  | 家常麵疙瘩<br>麵疙瘩+高麗菜+時蔬      | 薑汁油豆腐<br>油豆腐+香菇-煮        | 海帶雙結<br>海帶結+豆干結-煮        | 西芹脆腸<br>茼蒿脆腸+鮑菇+西芹-炒    | 蔬菜<br>山藥薏仁湯<br>山藥+洋薏仁          |    | 6.5      | 2.5      | 2.3      | 2.5 | 813      |
| 20   | 五  | 白飯<br>白米                 | 蕃茄炒素肚<br>素肚+蕃茄-炒         | 豆皮冬瓜<br>冬瓜+豆皮+香菇-煮       | 清炒筍片<br>筍+紅蘿蔔+時蔬-炒      | 蔬菜<br>芋香米粉<br>米粉+時蔬+芋頭         | 豆奶 | 6.5      | 2.4      | 2.4      | 2.6 | 812      |
| 23   | 一  | 白飯<br>白米                 | 滷黑豆干<br>黑豆干+酸菜-滷         | 蘿蔔燒烤麩<br>烤麩+蘿蔔-燒         | 山藥炒菇<br>菇+山藥-炒          | 蔬菜<br>竹筍湯<br>筍+菇               |    | 6.6      | 2.5      | 2.3      | 2.6 | 824      |
| 24   | 二  | 紅藜蔬食炒飯<br>白米+紅藜麥+玉米+菇+時蔬 | 南瓜燉豆腐<br>豆腐+南瓜+毛豆-煮      | 小瓜豆腸<br>豆腸+小黃瓜-炒         | 脆炒銀芽<br>豆芽菜+紅蘿蔔-炒       | 蔬菜<br>藥膳湯<br>豆薯+皮絲             |    | 6.5      | 2.4      | 2.3      | 2.7 | 814      |
| 25   | 三  | 白飯<br>白米                 | 筍香燒百頁<br>百頁豆腐+筍-燒        | 芹炒豆包<br>豆包+黃椒+芹菜-炒       | 鮮蔬年糕片<br>青菜+年糕+紅蘿蔔-炒    | 李節<br>青菜<br>黃瓜湯<br>黃瓜+紅蘿蔔      |    | 6.4      | 2.5      | 2.4      | 2.5 | 808      |
| 26   | 四  | 紫米飯<br>白米+紫米             | 紅燒油豆腐<br>油豆腐+蘿蔔-燒        | 醬爆麵腸<br>麵腸+時蔬-炒          | 咖哩寬粉<br>寬冬粉+木耳+紅蘿蔔+咖哩-炒 | 蔬菜<br>羅宋湯<br>馬鈴薯+蕃茄+時蔬         |    | 6.6      | 2.4      | 2.4      | 2.6 | 819      |
| 27   | 五  | 白飯<br>白米                 | 壽喜花干<br>蘭花干-燒            | 味噌燒豆雞<br>豆雞片+木耳-煮        | 日式甜不辣<br>白蘿蔔+素甜不辣-煮     | 蔬菜<br>髮菜羹湯<br>髮菜+大白菜+紅蘿蔔       |    | 6.4      | 2.4      | 2.6      | 2.5 | 806      |
| 30   | 一  | 薏仁飯<br>白米+洋薏仁            | 麻婆豆腐<br>豆腐+素絞肉+毛豆仁-煮     | 清炒干絲<br>豆干+時蔬+紅蘿蔔-炒      | 清蒸南瓜<br>南瓜+紅棗-蒸         | 蔬菜<br>針菇海芽湯<br>金針菇+海帶芽         |    | 6.5      | 2.5      | 2.5      | 2.6 | 822      |