



全盛美食110年9月菜單大崗國中

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、張韻瑩、周詩祐、葉姿秀

★本公司豬肉及其製品全面使用國產肉、全面使用非基改玉米及豆製品，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全穀類	豆肉蛋類	油脂類	蔬菜類	熱量
1	三	焗烤海鮮麵 蝦仁、義大利麵、乳酪絲	薄皮大雞腿 雞腿、滷(X1)	筍香肉包 竹筍包、蒸(X1)	香菇白花椰 白花菜、香菇、木耳、炒 7:2:1	履歷 小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌		6	2	2	2	8
2	四	白飯 白米	鹽酥鮮魚 魚肉、炸(X3)	鹹香燉肉 豬肉、時蔬、薑絲、煮 6:3:1	脆炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、炒 8:2	有機 山藥雞湯 山藥、雞肉		6	2	2	2	8
3	五	地瓜飯 白米、地瓜	檸檬燒雞 雞肉、彩椒、檸檬汁、燒 7:3	筍香肉醬 絞肉、豆干、竹筍、煮 4:4:2	腰果小瓜 小黃瓜、葫蘆、腰果、炒 6:3:1	有機 芋頭米粉湯 米粉、芋頭、豬肉		6	2	2	2	8
6	一	白飯 白米	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥、燒 8:2	鵝蛋白菜滷 大白菜、鵝蛋、香菇、滷 7:2:1	炒扁蒲 扁蒲、木耳、紅蘿蔔、炒 6:2:2	履歷 羅宋雞茸湯 蕃茄、時蔬、雞絞肉		6	2	2	2	8
7	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	嫩汁滷翅小腿 翅小腿、滷(X2)	咖哩燉肉 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、煮 3:5:2	紅絲海帶根 海帶根、紅蘿蔔、炒 8:2	有機 酸辣湯 豆腐、筍、雞、木耳、勾芡		6	2	2	2	8
8	三	主廚豬肉油飯 糯米、豬肉、香菇	蒜香豬排 豬排、蒜、滷(X1)	蒜蓉醬佐蘿蔔糕 蘿蔔糕、蒜蓉醬、蒸(X1)	芝麻敏豆 敏豆、芝麻、炒 9:1	履歷 冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉		6	2	2	2	8
9	四	芝麻飯 白米、芝麻	醋溜鮮魚丁 魚肉、洋蔥、彩椒、燒 6:2:2	香菇瓜仔肉燥 絞肉、豆干、絞瓜、香菇、煮 4:3:2:1	韭香芽菜 豆芽菜、韭菜、木耳、炒 6:2:2	有機 紅豆粉粿湯 紅豆、粉粿		6	2	2	2	8
10	五	白飯 白米	雞茸油豆腐 油豆腐、雞絞肉、蔥、燒 7:2:1	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇、蒸 9:1	鮮菇炒筍 竹筍、菇、紅蘿蔔、炒 6:2:2	有機 蔬菜蛋花湯 時蔬、雞蛋	蔬食日	6	2	2	2	7
11	六	燕麥飯 白米、燕麥	梅乾菜炆肉片 炆肉片、梅乾菜、滷(X1)	鹽水風味雞 雞肉、玉米筍、時蔬、煮 3:2:5	雙色花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔、炒 8:2	履歷 鮮瓜針菇湯 時瓜、金針菇		6	2	2	2	8
13	一	白飯 白米	豆豉燒雞 雞肉、時蔬、豆豉、燒 6:3:1	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、煮 8:2	鮑菇海結 海帶結、杏鮑菇、燒 8:2	履歷 芋頭西米露 芋頭、西谷米		6	2	2	2	8
14	二	胚芽飯 白米、胚芽米	蔥燒魚條 魚條、蔥、燒(X2)	蘑菇醬燒肉 豬肉、洋蔥、蘑菇醬、燒 7:3	豆皮煨白菜 大白菜、豆皮、紅蘿蔔、煮 7:2:1	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋、勾芡		6	2	2	2	8
15	三	肉燥薑黃飯 白米、豬肉、薑黃	烤肉醬燒雞腿 雞腿、烤肉醬、燒(X1)	秀珍菇肉柳 豬肉、秀珍菇、洋蔥、煮 6:3:1	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、木耳、炒 7:2:1	履歷 肉骨茶湯 時蔬、排骨、肉骨茶包		6	2	2	2	8
16	四	白飯 白米	紅麴叉燒肉 叉燒肉、烤(X3)	果香糖醋雞 雞肉、鳳梨、洋蔥、煮 7:1:2	鮮菇時瓜 時瓜、菇、紅蘿蔔、煮 7:2:1	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲		6	2	2	2	8
17	五	地瓜飯 白米、地瓜	炙烤雞肉捲 雞肉捲、烤(X1)	金瓜燉肉 豬肉、南瓜、洋蔥、煮 3:5:2	家常菜脯蛋 雞蛋、菜脯、毛豆、炒 6:3:1	有機 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁		6	2	2	2	8
20	一	~中秋節快樂~										
21	二											
22	三	紅蔥炒米粉 米粉、韭菜、香菇	轟炸棒棒腿 雞腿、炸(X1)	蒜香肉片 豆芽菜、豬肉、洋蔥、炒 6:2:2	芋香四色 玉米、芋、芋頭、紅蘿蔔、煮 4:3:2:1	履歷 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		6	2	2	2	8
23	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	青木瓜燉肉 豬肉、青木瓜、煮 7:3	紅蔘炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、炒 7:3	白菜滷 大白菜、香菇、木耳、煮 8:1:1	有機 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		6	2	2	2	8
24	五	白飯 白米	花瓜蒸肉餅 豬肉、豆干、花瓜、香菇、煮 3:4:2:1	酸甜豬肉丸子 獅子頭、蕃茄、煮(X1)	枸杞鮮瓜 時瓜、金針菇、枸杞、煮 6:2:2	有機 竹筍排骨湯 竹筍、排骨	蔬食日	6	2	2	2	8
27	一	白飯 白米	橙汁燉肉 豬肉、洋蔥、彩椒、燉 6:2:2	紅糟雞丁 雞肉、筍乾、燒 4:6	花生油豆腐 油豆腐、花生、紅蘿蔔、煮 7:1:2	履歷 時瓜燉排骨湯 時瓜、排骨		6	2	2	2	8
28	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	麻婆豆腐鮮魚 魚肉、豆腐、豬肉、煮 6:3:1	乳酪鮮蔬烤蛋 雞蛋、紅蘿蔔、時蔬、烤 5:2:3	鮮菇高麗 高麗菜、菇、木耳、炒 6:2:2	有機 珍珠紅茶 珍珠、紅茶包	水果	6	2	2	2	8
29	三	青醬雞肉麵 雞肉、洋蔥、義大利麵	里肌豬排 豬排、滷(X1)	金黃玉米可樂餅 可樂餅、炸(X1)	蒜香花椰菜 花椰菜、香菇、紅蘿蔔、炒 6:2:2	履歷 南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、紅蘿蔔、勾芡		6	2	2	2	8
30	四	白飯 白米	蔥油淋翅小腿 翅小腿、蔥、滷(X2)	南洋魷魚寬粉 寬冬粉、洋蔥、魷魚、炒 6:2:2	豬肉燜瓜 冬瓜、豬肉、枸杞、煮 8:1:1	有機 榨菜肉絲湯 榨菜、金針、豬肉		6	2	2	2	8



全盛美食110年9月素食菜單大崗國中

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、張韻瑩、周詩祐、葉姿秀

★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯品	全餐 份數	肉類 份數	油類 份數	蔬菜 份數	應熱 量
1	三	白飯 白米	酸甜豆皮 豆皮、蕃茄(炒)	菇炒敏豆 敏豆、菇(炒)	腰果玉米 玉米、馬鈴薯、腰果(煮)	香燒麵輪 麵輪、紅蘿蔔(燒)	雲耳高麗 高麗菜、木耳(炒)	履歷 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	80
2	四	白飯 白米	榨菜炒豆干 豆干、榨菜(炒)	滷蘿蔔 白蘿蔔、時蔬(滷)	素燒火腿 素火腿片(燒)	芹香芽菜 豆芽菜、芹菜(炒)	鮮瓜麵線 時瓜、麵線(煮)	有機 山藥鮮菇湯 山藥、菇	6	2	2	2	81
3	五	白飯 白米	麻油素雞丁 素雞丁、紅棗(煮)	蜜汁燒番薯 地瓜、芝麻(燒)	豆瓣竹筍 竹筍、木耳(炒)	炒海帶絲 海帶絲、時蔬(炒)	素燒凍豆腐 凍豆腐、菇(燒)	有機 芋頭米粉湯 米粉、芋頭	6	2	2	2	81
6	一	家常炒飯 白米、素火腿、玉米	薑燒麵腸 麵腸、薑(燒)	梅乾百頁 百頁豆腐、梅乾菜(燒)	玉筍秋葵 秋葵、玉米筍(炒)	銀羅什錦 白蘿蔔、時蔬(炒)	可樂餅 可樂餅(炸)	履歷 蕃茄羅宋湯 蕃茄、南瓜、西芹	6	2	2	2	81
7	二	白飯 白米	甜麵醬豆腸 豆腸、甜麵醬(燒)	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	照燒素肚 素肚、菇(燒)	白菜滷 大白菜、木耳(煮)	黑糖饅頭 黑糖饅頭(蒸)	有機 酸辣湯 豆腐、筍、木耳	6	2	2	2	81
8	三	白飯 白米	五香烤麩 烤麩(燒)	泡菜甜不辣 素甜不辣、泡菜(燒)	西芹炒菇 西芹、菇(炒)	栗子豆干 豆干、栗子(滷)	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲(炒)	履歷 枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	6	2	2	2	80
9	四	白飯 白米	香菇麵筋 麵筋、香菇(煮)	菜頭粿 素蘿蔔糕(蒸)	塔香豆腐 豆腐、九層塔(燒)	南洋咖哩 洋芋、紅蘿蔔(煮)	菇炒莧菜 莧菜、菇(炒)	有機 海帶燉湯 海帶結、紅蘿蔔	6	2	2	2	80
10	五	白飯 白米	蘑菇醬獅子頭 素獅子頭、蘑菇醬(煮)	脆薯四季 豆薯、四季豆(炒)	鳳梨苦瓜 苦瓜、鳳梨(煮)	蜜黑豆 黑豆(煮)	素蠔醬豆包 豆包、時蔬(燒)	有機 蔬菜湯 時蔬、木耳	6	2	2	2	81
11	六	白飯 白米	味噌油豆腐 油豆腐、味噌(燒)	金黃玉米段 玉米段(煮)	酸菜素雞片 素雞片、酸菜(炒)	樹子龍鬚菜 龍鬚菜、破布子(炒)	魚香茄子 茄子、素絞肉(煮)	履歷 刺瓜金菇湯 黃瓜、金針菇	6	2	2	2	81
13	一	白飯 白米	糖醋咕咾肉 素咕咾肉(煮)	白玉三絲 白蘿蔔、木耳、紅蘿蔔(炒)	蓮子南瓜 南瓜、蓮子(煮)	宮保凍豆腐 凍豆腐、花生(燒)	鹽味毛豆莢 毛豆莢(煮)	履歷 黃豆芽湯 黃豆芽、木耳	6	2	2	2	81
14	二	白飯 白米	菜脯豆干 豆干、菜脯(炒)	金菇寬粉煲 寬冬粉、金針菇(炒)	三杯海茸 海茸、九層塔(燒)	鮮菇扁蒲 扁蒲、菇(炒)	蜜汁火腿 素火腿片(燒)	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	6	2	2	2	81
15	三	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐、素絞肉(燒)	香炒素腰花 素腰花、時蔬(炒)	脆炒豆苗 豆苗、紅蘿蔔(炒)	煙燻素茶鵝 素茶鵝(煮)	清燉芋頭 芋頭(燒)	履歷 素肉骨茶湯 時蔬、肉骨茶包	6	2	2	2	81
16	四	茄汁 義大利麵 蕃茄、洋菇、義大利麵	醬燒魚排 素魚排(燒)	炒筍片 竹筍、木耳(炒)	海苔花枝丸 素花枝丸(炸)	紅絲敏豆 敏豆、紅蘿蔔(炒)	彩蔬豆皮 豆皮、時蔬(燒)	有機 海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲	6	2	2	2	81
17	五	白飯 白米	紅麴素肚 素肚、紅麴(燒)	彩椒洋芋 洋芋、彩椒(炒)	芝麻大溪干 大溪干、芝麻(滷)	玉兔包 玉兔包(蒸)	麵筋煨白菜 大白菜、麵筋(煮)	有機 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	6	2	2	2	81
20	一	★中秋佳節愉快★											
21	二												
22	三	白飯 白米	椒鹽百頁 百頁豆腐(炸)	麻油山藥 山藥、枸杞(煮)	毛豆麵輪 麵輪、毛豆(燒)	梅乾燒苦瓜 苦瓜、梅乾菜(燒)	芹炒素丸子 西芹、素丸子(炒)	履歷 紅白蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	6	2	2	2	81
23	四	白飯 白米	豉汁花干 蘭花干、豆豉(煮)	鮮菇高麗菜 高麗菜、菇(炒)	素鍋貼 素鍋貼(蒸)	紅茄花椰 花椰菜、蕃茄(炒)	酸菜麵腸 麵腸、酸菜(炒)	有機 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	81
24	五	白飯 白米	香滷棒棒腿 牛蒡腿(滷)	素蝦玉米 玉米、洋芋、素蝦仁(煮)	塔香紫茄 茄子、九層塔(燒)	鐵板油豆腐 油豆腐、時蔬(炒)	蔬炒蓮藕片 蓮藕、時蔬(炒)	有機 竹筍湯 竹筍、木耳	6	2	2	2	80
27	一	什錦炒麵 麵條、香菇、時蔬	客家小炒 豆干、時蔬(炒)	關東煮 白蘿蔔、蒟蒻小卷(煮)	芋香烤麩 烤麩、芋頭(燒)	黑珍珠丸 黑珍珠(蒸)	香菇萵苣 萵苣、香菇(炒)	履歷 時瓜鮮菇湯 時瓜、菇	6	2	2	2	81
28	二	白飯 白米	咖哩豆腐 豆腐、咖哩(煮)	茄汁年糕 年糕、蕃茄(煮)	清炒黃芽 黃豆芽、紅蘿蔔(炒)	素蚵仔酥 素蚵仔酥(炸)	四季豆腐皮絲 四季豆、腐皮絲(炒)	有機 玉米燉湯 玉米、紅蘿蔔	6	2	2	2	81
29	三	白飯 白米	雪菜炒豆雞 素雞片、雪菜(炒)	土豆麵筋 麵筋、花生(煮)	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞(炒)	素魷海帶根 海帶根、素魷魚(炒)	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩、時蔬(煮)	履歷 藥膳湯 時蔬、素羊肉	6	2	2	2	81
30	四	白飯 白米	沙茶素腰花 素腰花、沙茶(燒)	玉筍小瓜 小黃瓜、玉米筍(炒)	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、素絞肉(炒)	木耳刈薯 豆薯、木耳(炒)	紅燒豆腸 豆腸、紅蘿蔔(燒)	有機 榨菜金針湯 金針花、榨菜	6	2	2	2	81

【絲瓜】絲瓜所含營養成分有維生素B1、維生素B2、維生素C、粗纖維、膳食纖維、鉀、鈣、鐵。絲瓜性屬甘涼，夏季食用可幫助清熱消暑、降火氣；絲瓜中的皂甘，有止咳化痰作用；豐富的維生素C，有去斑、美白的功效，為天然的美容聖品。



雙翼食品 110年9月素食菜單

提供非基改
及三章1Q食材

大崗國中

地址:新北市樹林區忠愛街3號,電話:02-26895506,營養師:李素卿(營養字第2703號),張姝媿(第4985號),陳盈靜(第5803號),方慈霞(第8670號),羅穎(第9836號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	肉魚	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白飯 白米	藥膳素肉 素鴨皮,山藥,洋芋 煮	彩椒百頁 彩椒,百頁,杏鮑菇 炒	塔香紫茄 茄子段,九層塔 炒	履歷青菜	冬瓜湯 冬瓜,金針菇		6.8	2.5	2	3	848.5
2	四	紫米飯 白米,紫米	滷黑豆干 大溪豆干丁 滷	紅燒獅子頭 素獅子頭*1,大白菜 燒	三色玉米 玉米,小黃瓜,紅蘿蔔 炒	有機青菜	刈薯湯 刈薯,薑絲		6.8	2.4	2	3	841
3	五	香菇油飯 糯米,白米,香菇	燒油豆腐 油豆腐 九層塔 滷	醬炒素肚 素肚,小瓜 炒	烤地瓜 地瓜*1 烤	有機青菜	台式米粉湯 米粉,豆芽,油片絲 煮		7	2.2	2	3	840
6	一	洋蔥仁飯 白米,洋蔥仁	酸菜麵腸 麵腸,酸菜 炒	三杯豆皮 豆皮,菇,九層塔 炒	紅片絲瓜 絲瓜,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	蘿蔔蓮藕湯 蘿蔔,蓮藕		7	2.5	2	3	862.5
7	二	白飯 白米	滷嫩豆腐 豆腐 滷	四季干片 豆干,四季豆 炒	芹香豆芽 豆芽,芹菜,紅蘿蔔 炒	有機青菜	海芽湯 海帶芽,薑絲		6.6	2.3	2	3	819.5
8	三	玉米 什錦炒飯 白米,玉米,紅蘿蔔	燒鱈魚排 素魚排*1 燒	泡菜凍豆腐 凍豆腐,泡菜 燒	金菇花椰 花椰,金針菇 炒	履歷青菜	味噌湯 味噌,豆腐		6.6	2.3	2	3	819.5
9	四	地瓜飯 白米,地瓜	香菇素瓜子肉 素鴨皮,乾香菇絲,冬瓜,碎瓜 滷	醬炒豆干 豆干,毛豆,芋頭 炒	麻油鮮菇 鮮菇,薑,高麗,枸杞 炒	有機青菜	竹筍湯 竹筍		7	2.5	2	3	862.5
10	五	白飯 白米	五更腸旺 豆腸,豆腐,白酸絲 燒	紅絲豆皮 豆皮,紅蘿蔔 炒	燒蒲瓜 蒲瓜,香菇 燒	有機青菜	大瓜湯 青木瓜,金針菇		6.8	2.5	2	3	848.5
11	六	白飯 白米	糖醋素肚 素肚,彩椒 炒	滷豆干 豆干x2 滷	燒洋芋 洋芋,紅蘿蔔 燒	履歷青菜	番茄金菇湯 番茄,金針菇		6.8	2.5	2	3	848.5
13	一	白飯 白米	芹香豆腸 豆腸,芹菜 炒	豆干筍丁 竹筍,豆干,毛豆 炒	滷鮮菇 香菇,時蔬 滷	履歷青菜	蘿蔔湯 蘿蔔,紅蘿蔔		6.6	2.5	2	3	834.5
14	二	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	香菇素雞 素雞,香菇 煮	芋頭素肉 素肉,芋頭,栗子 炒	炒高麗 高麗菜 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		6.8	2.4	2	3	841
15	三	白飯 白米	醬燒烤麩 烤麩 燒	干片彩椒 豆干,彩椒,青椒,豆鼓 炒	台式紫米糕 紫米糕,季豆 炒	履歷青菜	南瓜鮮菇湯 南瓜,鮮菇		6.8	2.3	2	3	833.5
16	四	番茄 義大利麵 麵,蕃茄	醬燒嫩腐 豆腐,鮮菇 煮	炒甜不辣 素甜不辣,芹菜 炒	炸薯條 薯條 炸	有機青菜	筍絲羹湯 鮮筍,豆芽,紅蘿蔔		7	2.2	2	3	840
17	五	十穀米飯 白米,十穀米	梅干素肉 素肉,蘿蔔,梅干 滷	油腐燒筍 油腐,筍 煮	枸杞南瓜 南瓜,枸杞 煮	有機青菜	鮮瓜湯 鮮瓜		6.6	2.3	2	3	819.5
22	三	白飯 白米	肉骨素肉燒 素肉,紅白蘿蔔 煮	芹香干絲 干絲,海帶絲,紅絲 煮	油燻苦瓜 苦瓜 滷	履歷青菜	黃瓜湯 黃瓜,鮮菇		7	2.2	2	3	840
23	四	夏威夷 炒飯 白米,玉米,素火腿	香菇油豆腐 油豆腐,香菇 燒	薑絲麵腸 麵腸,九層塔,薑絲 炒	椒鹽毛豆莢 毛豆莢 煮	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜,杏鮑菇		6.7	2.4	2	3	834
24	五	燕麥飯 白米,燕麥	燒素肉 素鴨皮絲,當歸 燒	燴豆腐 豆腐,莧菜,黃豆醬 煮	脆炒花椰 花椰菜,金針菇 炒	有機青菜	味噌海芽湯 海芽,味噌		7	2.3	2	3	847.5
27	一	白飯 白米	蕃茄豆捲 蕃茄,豆皮捲,洋芋 煮	炒素雞 素雞片,香菇 煮	豆瓣燒筍 筍,豆瓣醬 煮	履歷青菜	油腐細粉湯 冬粉,油豆腐,時蔬		7	2	2	3	825
28	二	雜糧飯 白米,雜糧	糖醋烤麩 烤麩*1,毛豆 滷	醬燒凍豆腐 凍豆腐,彩椒 燒	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉 炒	有機青菜	竹筍仔湯 竹筍,梅干		7	2.2	2	3	840
29	三	白飯 白米	菇燒麵輪 鮮菇,麵輪 燒	照燒干片 豆干,青椒 燒	枸杞木耳 木耳,枸杞 炒	履歷青菜	玉米濃湯 洋芋,玉米		6.8	2.4	2	3	841
30	四	地瓜飯 白米,地瓜	塔香素肚 素肚,九層塔 炒	香滷豆包 豆包,蘿蔔 滷	堅果洋芋 洋芋,堅果 炒	有機青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄,蔬菜		6.8	2.3	2	3	833.5



雙翼食品110年9月菜單

大崗國中



符合三章一Q提供非基改食材

本菜單皆使用國產豬肉，產地：台灣

地址：新北市樹林區忠愛街3號 電話：02-26895506 營養師：李素卿(營養字第2703號)、張煥維(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈霞(第8670號)、羅穎(第9836號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆	蔬	油	熱
1	三	肉醬義大利麵 麵、豬肉、時蔬	炸豪大香雞排 雞排*1 炸	小饅頭 小饅頭*2 蒸	韭香銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔 炒 8:2	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、芡		6.6	2.5	2.1	2.4	810
2	四	白飯 白米	蜜汁肉片 豬肉、芝麻 燒	西紅柿炒蛋 番茄、蛋 炒 6:4	絲瓜寬粉 絲瓜、寬粉 煮 6:4	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚		6.5	2.6	2	2.5	813
3	五	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞肉 炒	沙茶凍腐煨豬 凍豆腐、豬肉 煮 8:2	彩蔬金玉 玉米、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		6.6	2.5	2.1	2.5	815
6	一	白飯 白米	照燒魚排 魚排*1 燒	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒 6:4	木耳時瓜 黃瓜、木耳 煮 8:2	履歷青菜	綠豆包心圓 綠豆、包心圓		6.5	2.5	2	2.6	810
7	二	胚芽飯 白米、胚芽	炸台式鹽酥雞 雞肉*3 炸	蔥爆豬肉 豬肉、時蔬 炒 5:5	鮑菇高麗 高麗菜、鮑菇 炒 8:2	有機青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、雞肉		6.6	2.5	2.1	2.4	810
8	三	菇菇炒烏龍 烏龍麵、菇	五香豬排 豬排*1 燒	燒賣 燒賣*2 蒸	海味三絲 海帶、紅蘿蔔 炒 8:2	履歷青菜	味噌湯 海芽、味噌		6.5	2.6	2.1	2.5	815
9	四	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋 煮 8:2	肉茸豆腐 豆腐、絞肉 煮 9:1	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 炒 8:2	有機青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨		6.5	2.5	2.1	2.4	803
10	五	地瓜飯 白米、地瓜	紅燒滷蛋盤 滷蛋*1、冬瓜 燒 8:2	奶油鮑菇肉片 豬肉、鮑菇 煮 8:2	木耳花椰 花椰菜、木耳 煮 9:1	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	蔬食日	6.5	2.6	2	2.5	813
11	六	洋薏仁飯 白米、洋薏仁	甜醬雞塊 雞肉、彩椒 燒 8:2	家鄉西魯肉 白菜、豬肉、紅蘿蔔 燒 7:2:1	芝麻黑干 豆干、芝麻 煮	履歷青菜	蒜味赤肉湯 蘿蔔、木耳、豬肉		6.6	2.5	2	2.5	812
13	一	糙米飯 白米、糙米	蒙古烤肉片 豬肉片、豆芽 炒 8:2	奶香嫩雞 玉米、雞肉、紅蘿蔔 煮 6:3:1	鮮炒甘藍 高麗菜、木耳 炒 9:1	履歷青菜	紅豆QQ圓 紅豆、QQ		6.5	2.5	2	2.4	801
14	二	燕麥飯 白米、燕麥	檸香烤魚排 魚排*1 烤	古早味肉燥 豆干、豬肉 滷 6:4	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮 煮 8:2	有機青菜	裙帶海芽湯 海芽、蛋		6.4	2.6	2.1	2.6	813
15	三	香菇油飯 白米、糯米、香菇	蔥爆肉柳 豬肉 燒	美式檸檬雞柳 雞柳條*2 烤	花生海片 海帶片、花生 滷 9:1	履歷青菜	排骨湯 蘿蔔、排骨		6.6	2.5	2.1	2.4	810
16	四	紅藜飯 白米、紅藜	炸香酥雞排 雞排*1 炸	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、木耳 炒 7:2:1	毛豆錦瓜 冬瓜、毛豆 煮 9:1	有機青菜	番茄嫩腐湯 番茄、豆腐		6.5	2.6	2	2.5	813
17	五	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷 6:3:1	義式香草雞 番茄、雞肉、洋蔥、香料 煮 7:2:1	金菇椰菜 花椰菜、金針菇 煮 8:2	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、芡		6.6	2.5	2	2.5	812
22	三	西西里番茄肉醬麵 麵、番茄、豬肉	滷雞腿 雞腿*1 滷	椒鹽鮮切薯瓣 薯瓣*3 烤	脆炒三絲 豆芽、木耳、紅蘿蔔 炒 8:1:1	履歷青菜	珍珠紅茶 珍珠、紅茶		6.6	2.5	2	2.4	808
23	四	白飯 白米	蒲燒鯛魚 魚排*1 蒸	鮮菇豚肉燒 洋蔥、豬肉、菇 燒 6:3:1	紅片絲瓜 絲瓜、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.6	2.1	2.5	815
24	五	小米飯 白米、小米	冬瓜蒸肉餅 冬瓜、豬肉 蒸 6:4	丸子滷味 蘿蔔、丸子、油蔴 煮 7:1:2	焗烤洋芋 洋芋 煮	有機青菜	竹筍湯 竹筍、排骨	蔬食日	6.5	2.5	2.1	2.4	803
27	一	白飯 白米	糖醋雞塊 雞肉、糖醋醬 炒	五香豆干雙拼 豆干*1、百頁 煮 5:5	蒜香條豆 條豆、紅蘿蔔 炒 8:2	履歷青菜	豆薯排骨湯 豆薯、排骨		6.5	2.5	2	2.4	801
28	二	五穀飯 白米、五穀米	紅燒豬排 豬排*1 煮	奶油玉米蛋 玉米、蛋、南瓜 炒	白菜滷 白菜、香菇、紅蘿蔔 煮 7:1:2	有機青菜	赤肉湯 竹筍、豬肉	水果	6.6	2.5	2	2.5	812
29	三	鮮菇豚肉拌飯 白米、豬肉、菇	鹽蔥魚排 魚排*1 燒	黑金流沙包 芝麻包*1 蒸	肉茸油腐 油豆腐、絞肉 滷 7:3	履歷青菜	白玉肉絲湯 蘿蔔、肉絲		6.5	2.6	2.1	2.7	824
30	四	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋 煮 8:2	肉燥蒸蛋 蛋、豬肉 蒸 9:1	彩椒青花 花椰菜、彩椒 煮 7:3	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.6	2.6	2.1	2.5	822

日期	主 食	主 菜	副菜1	副菜2	青菜	湯 品	備 註	全日 供餐 人數	午 膳 供餐 人數	晚 膳 供餐 人數	備 註
1 三	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+毛豆仁-煮	清炒干絲 豆干+時蔬+紅蘿蔔-炒	清蒸南瓜 南瓜+紅粟-蒸	蔬 菜 針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	6 4	2 2	2 2	0 0	813	
2 四	香椿核桃炒飯 白米+玉米+高麗菜+香椿+核桃	滷油腐 油豆腐+香菇-油	芹香素肚 素肚+芹菜+紅椒-炒	豆沙包 豆沙包(X1)-蒸	蔬 菜 大滷湯 大白菜+木耳	6 7	2 5	2 2	2 2	0 0	820
3 五	白飯 白米	酸菜炒麵腸 麵腸+酸菜-炒	紅燒豆干 豆干+白芝麻-燒	塔香茄子 茄子+九層塔-煮	蔬 菜 黃瓜素丸湯 大黃瓜+素丸片	6 5	2 4	2 4	2 6	0 0	812
6 一	麥片飯 白米+麥片	南瓜百頁 百頁豆腐+南瓜+毛豆仁-煮	泡菜干片 白菜+豆干+泡菜-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬 菜 味噌湯 金針菇+海帶芽+味噌	6 5	2 4	2 4	2 3	0 0	813
7 二	鮮蔬炒麵 麵+時蔬+木耳	清蒸蔬菜捲 高麗菜捲(X1)+紅蘿蔔-蒸	關東煮 蘿蔔+油豆腐+紅蘿蔔+茼蒿-煮	地瓜薯條 地瓜薯條-烤	蔬 菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞	6 5	2 5	2 5	2 4	0 0	813
8 三	小米飯 白米+小米	五更腸旺 凍豆腐+麵腸+菇+酸菜-煮	豆皮三絲 豆皮+芹菜+紅蘿蔔-炒	彩繪黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔-煮	蔬 菜 米苔目湯 米苔目+高麗菜	6 5	2 4	2 5	2 6	0 0	815
9 四	白飯 白米	蕃茄豆包 豆包+蕃茄-燒	彩繪素雞 素雞丁+紅蘿蔔+菇-炒	鮮菇莧菜 莧菜+菇-煮	蔬 菜 玉米濃湯 玉米+洋芋	6 6	2 5	2 4	2 2	0 0	809
10 五	胚芽飯 白米+胚芽米	宮保豆腸 豆腸+小黃瓜+花生-煮	紅燒麵輪 蘿蔔+麵輪-燒	梅子苦瓜 苦瓜+梅子-煮	蔬 菜 酸辣湯 豆腐+木耳+時蔬	6 6	2 4	2 4	2 3	0 0	806
11 六	白飯 白米	五香豆干 豆干-煮	素鴿鬆 豆薯+冬粉+素絞肉+素火腿+素香鬆-炒	沙茶白菜 大白菜+紅蘿蔔+素沙茶-煮	蔬 菜 鮮菇竹筍湯 筍+菇	6 7	2 5	2 4	2 4	0 0	825
13 一	香菇油飯 白米+糯米+麵輪+香菇	紅燒豆包 豆包+毛豆仁-燒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	椒鹽薯塊 馬鈴薯塊-烤	蔬 菜 黃瓜油腐湯 黃瓜+油豆腐	6 7	2 3	2 4	2 5	0 0	814
14 二	白飯 白米	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	雪蓮子麵筋 麵筋+雪蓮子-煮	匈牙利黃芽 黃豆芽+木耳+匈牙利粉-煮	蔬 菜 榨菜筍絲湯 筍+榨菜	6 5	2 5	2 5	2 4	0 0	813
15 三	薏仁飯 白米+洋薏仁	梅干素東坡肉 素東坡肉+梅子菜-煮	野蕈凍豆腐 凍豆腐+菇-煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+時蔬-炒	蔬 菜 香菇蘿蔔湯 蘿蔔+香菇	6 7	2 4	2 4	2 4	0 0	817
16 四	白飯 白米	紅燒烤麩 烤麩+筍+杏仁片-燒	京醬干絲 豆干+紅蘿蔔+小黃瓜-煮	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-炒	蔬 菜 味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	6 5	2 6	2 4	2 3	0 0	814
17 五	蕎麥飯 白米+蕎麥	栗子黑干 黑豆干+栗子-煮	香菇瓜仔肉燥 豆薯+麵輪+碎瓜+香菇-煮	蜜汁地瓜 地瓜+芝麻-炒	蔬 菜 玉米湯 玉米+紅蘿蔔	6 6	2 5	2 2	2 3	0 0	808
20 一	中秋節連假，放假四天										
21 二											
22 三	白飯 白米	紅沙豆腐 豆腐+紅蘿蔔-煮	拌飯肉醬 豆干+玉米+素絞肉-煮	彩繪大瓜 大黃瓜+時蔬-炒	蔬 菜 肉骨茶湯 豆薯+菇+素肉骨茶包	6 7	2 4	2 2	2 3	0 0	808
23 四	家常麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+時蔬	薑汁油豆腐 油豆腐+香菇-煮	西芹脆腸 茼蒿脆腸+鮑菇+西芹-炒	芋泥包 芋泥包(X1)-蒸	蔬 菜 山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁	6 5	2 3	2 5	2 4	0 0	808
24 五	白飯 白米	蕃茄炒素肚 素肚+蕃茄-炒	豆皮冬瓜 冬瓜+豆皮+香菇-煮	清炒筍片 筍+紅蘿蔔+時蔬-炒	蔬 菜 芋香米粉 米粉+時蔬+芋頭	6 6	2 4	2 1	2 4	0 0	803
27 一	燕麥飯 白米+燕麥	滷黑豆干 黑豆干+酸菜-油	蘿蔔燒烤麩 烤麩+蘿蔔-燒	蔬菜天婦羅 素天婦羅+鮑菇+地瓜-炸	蔬 菜 竹筍湯 筍+菇	6 6	2 4	2 3	2 4	0 0	808
28 二	紅藜蔬食炒飯 白米+紅藜麥+紅蘿蔔+玉米+芹菜+香菇	南瓜燉豆腐 豆腐+南瓜-燉	小瓜素雞 素雞丁+小黃瓜-炒	雙色花椰 白綠花椰菜+紅蘿蔔-炒	蔬 菜 藥膳湯 豆薯+皮條+香竹腸+紅粟+枸杞	6 6	2 5	2 3	2 3	0 0	811
29 三	紫米飯 白米+紫米	筍香燒百頁 百頁豆腐+筍-燒	紅娘豆包 豆包+紅蘿蔔+芹菜-炒	鮮蔬年糕片 青菜+年糕+紅蘿蔔-炒	蔬 菜 黃瓜湯 黃瓜+紅蘿蔔	6 4	2 5	2 5	2 3	0 0	802
30 四	白飯 白米	花生油腐 油豆腐+花生-煮	醬爆麵腸 麵腸+時蔬-炒	咖哩寬粉 寬冬粉+木耳+紅蘿蔔+咖哩-炒	蔬 菜 羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄+時蔬	6 6	2 4	2 3	2 3	0 0	803

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆