



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全蛋雞塊	豆腐蛋肉	蔬菜	油麵	熱量
1	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	香濃咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	客家小炒 豆干、木耳、魷魚、芹菜-炒	香菇甘藍 高麗菜、蔬菜、香菇-炒	白玉排骨湯 蘿蔔、豬肉	6.3	2.5	2.1	2.8	807
2	二	白飯 白米-蒸	泰式打拋豬 豬肉、蔬菜、九層塔-炒	★麥克雞塊X2 雞塊-炸	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜、木耳-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	6.7	2.5	2.1	2.9	840
3	三	大麥飯 白米、大麥-蒸	無骨嫩汁雞排X1 雞排-燒	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	螞蟻上樹 大白菜、冬粉、豬絞肉、蒜-炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	6.6	2.5	2.2	2.8	891
4	四	白飯 白米-蒸	叉燒肉條X4 豬肉-烤	下飯瓜仔醃醬 豆干、豬絞肉、蔬菜、花瓜-湯	木耳炒筍 竹筍、蔬菜、木耳-炒	昆布雞湯 海帶芽、蒜、雞肉	6.5	2.6	2	2.7	822
5	五	奶香白醬 起司義大利麵 麵、蔬菜、豬肉、奶粉	香香雞米花X4 雞肉-燒	黑輪關東煮 白蘿蔔、海帶結、黑輪-煮	鮮蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	6.5	2.5	2	3	828
8	一	白飯 白米-蒸	蒙古烤肉 豬肉、大白菜、蔬菜-炒	柴魚小丸子X2 魷魚丸-燒	紅燒鮮瓜 冬瓜、蒜、枸杞-燒	芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋	6.3	2.5	2	2.8	805
9	二	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉-炸	蒜苗炒蛋 雞蛋、蔬菜、蒜-炒	海帶三絲 海帶絲、白干絲、蔬菜-炒	小魚味噌湯 蘿蔔、小魚乾、味噌、柴魚	6.5	2.5	1.9	2.9	821
10	三	白飯 白米-蒸	香滷豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜、筍干-湯	堅果豆干 四分干、南瓜子、葵瓜子-燒	玉米總匯 玉米、蔬菜、毛豆、豬絞肉-炒	酸辣湯 豆腐、雞蛋、蔬菜	6.6	2.5	2.2	3	840
11	四	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	南洋沙嗲雞 雞肉、蔬菜、花生粉-炒	鍋燒獅子頭X1 獅子頭、大白菜、蔬菜、脆皮-煮	鮮菇花椰 花椰菜、香菇-炒	海帶芽湯 海帶芽、薑	6.5	2.5	2	2.8	819
12	五	麻香 肉絲油飯 【白米50%、糯米、蔬菜、豬肉】	蜜汁燒魚排X1 生鮮魚排-燒	肉燥滷蛋X1 雞蛋、豬肉、蔬菜-湯	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	竹筍湯 竹筍、雞肉、蒜	6.3	2.5	2	2.9	809
15	一	小米飯 白米、小米-蒸	紅燒番茄燻雞 雞肉、蔬菜、番茄-燻	柴魚嫩油腐 油豆腐、蔬菜、海帶芽、柴魚-煮	雙色花椰 花椰菜、紅椒-炒	玉米豚骨湯 玉米、蔬菜、豬肉	6.3	2.5	2	2.8	805
16	二	白飯 白米-蒸	日式咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	茄汁甜不辣 甜不辣、洋葱-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、木耳、脆皮-湯	和風蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6.7	2.3	2.1	2.8	820
17	三	御膳 炸醬麵 麵、豆干、豬肉、蔬菜	韓風 洋釀燒雞翅X1 三節雞翅-燒	綜合滷味佐烏蛋X1 黑豆干、蒜、海帶結、鵝蛋、蒜-湯	玉筍甘藍 高麗菜、玉米筍、蝦皮-炒	枸杞鮮瓜湯 冬瓜、豬肉、枸杞	6.5	2.5	2	3	828
18	四	白飯 白米-蒸	梅汁排骨 豬肉、蘿蔔、白芝麻-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	塔香海根 海帶根、紅椒、九層塔-煮	金針雞湯 金針花、雞肉、蒜	6.7	2.5	2.1	2.8	895
19	五	大麥飯 白米、大麥-蒸	三杯雞 雞肉、蒜、蔬菜、九層塔-炒	★海苔搖搖薯球X4 馬鈴薯、海苔粉-炸	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、蒜-炒	大醬湯 凍豆腐、味噌、柴魚	6.4	2.4	2.2	2.9	814
22	一	白飯 白米-蒸	豚肉壽喜燒 豬肉、蔬菜、蒜-煮	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	咖哩燴粉絲 冬粉、蔬菜、豬絞肉、木耳-炒	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋、奶粉	6.7	2.4	2.1	2.8	828
23	二	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	奶香雞肉煲 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-燻	★甘藷條X4 地瓜-炸	木耳高麗 高麗菜、蒜、木耳-炒	蘿蔔海芽湯 海帶芽、蘿蔔	6.6	2.5	2.1	2.9	899
24	三	白飯 白米-蒸	蒜味醬燒豬排X1 豬排-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	沙茶炒玉米 玉米、蔬菜、毛豆-炒	鮮菇煲湯 蔬菜、蒜、雞肉	6.4	2.6	2.1	2.7	817
25	四	BBQ醬香 肉絲炒飯 白米、蔬菜、豬肉、雞蛋	BBQ香酥雞X4 雞肉、豆段-燒	鮮肉燒膏X2 燒膏-蒸	香滷筍絲 筍、蔬菜、木耳、梅乾菜-湯	味噌貢丸湯 海帶芽、貢丸、味噌、柴魚	6.4	2.4	2.1	3	816
26	五	白飯 白米-蒸	照燒魚排X1 魚排-燒	蜜香豆干 四分干、蔬菜、蒜-湯	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	6.3	2.5	2	2.7	800

~教師節快樂~謝謝辛苦的老師!!!

30	二	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	港式燒香雞 雞肉、蔬菜、紅蘿蔔-燒	濃湯滑蛋豆腐 豆腐、雞蛋、玉米、蒜、奶粉-煮	鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜-炒	洋芋排骨湯 馬鈴薯、蔬菜、豬肉	6.5	2.5	2	2.7	814
----	---	-----------------	----------------------	---------------------------	------------------	--------------------	-----	-----	---	-----	-----

〈節氣吃蛇麼-秋分〉
秋分屬「涼燥」，飲食上應著重滋陰潤燥，多吃清潤的食物，如：芝麻、金針菇、白蘿蔔、白花椰菜、冬瓜、蜂蜜、蘋果、葡萄、白木耳、蓮藕、山藥等，來滋潤五臟六腑，避免辛辣、油炸等易上火的食物。

→本菜單含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！

◎過敏原包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 含亞硝酸鹽類製品

※若因氣候颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，函請見諒！

