

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
8/31	一	白飯 白米-蒸	蜂蜜咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、蜂蜜-煮	蒜香黑干 黑豆干、蘿蔔、白芝麻、蒜-滷	玉筍高麗 高麗菜、玉米筍、蔬菜-炒	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6.6	2.5	2	2.8	826
1	二	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	瓜仔肉 豬絞肉、豆薯、蔬菜、菇、花瓜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	炒玉米 玉米、蔬菜、毛豆、木耳-炒	筍香燉雞湯 筍、雞肉、紅棗	6.8	2.4	1.9	3	839
2	三	茄汁肉醬 義大利麵 雞、豬肉、蔬菜、番茄	香 料 烤 雞 排 X 1 雞腿排-烤	★海 苔 炸 薯 條 X 4 馬鈴薯、海苔粉-炸	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	鮮瓜湯 冬瓜、豬肉、枸杞	6.7	2.5	2.1	2.9	840
3	四	糙米飯 白米、糙米-蒸	筍香滷肉 豬肉、蔬菜、筍-滷	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、木耳、豬絞肉-炒	柴魚豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚	6.9	2.6	1.9	2.9	856
4	五	白飯 白米-蒸	蠔香燒肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	義式濃湯豆腐 凍豆腐、蔬菜、雞蛋、奶粉-煮	砂鍋白菜 大白菜、豆包、菇、蝦米-煮	日式豚骨湯 蔬菜、豬肉	6.7	2.5	2.1	2.8	835
7	一	小米飯 白米、小米-蒸	青醬燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-燒	玉筍炒蛋 雞蛋、玉米筍、菇、毛豆-炒	翡翠雙絲 海帶絲、白干絲-炒	蘿蔔湯 蘿蔔、豬肉	6.6	2.4	2	2.8	818
8	二	白飯 白米-蒸	紅燒燉豬 豬肉、筍、蔬菜-燉	咖哩肉醬 馬鈴薯、蔬菜、豬絞肉-煮	雙色花椰 花椰菜、木耳-炒	薑絲海芽湯 海帶芽、薑	6.9	2.5	1.9	2.9	849
9	三	大麥飯 白米、大麥-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉、九層塔-炸	芝香豆干 四分干、蘿蔔、白芝麻-燒	鮮菇甘藍 高麗菜、菇-炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	6.6	2.5	2	3	835
10	四	蒜香 肉絲炒飯 白米、豬肉、蔬菜	炙燒豬排x1 豬排-燒	五香滷蛋X1 雞蛋-滷	醬燒鮮瓜 冬瓜、菇、枸杞-煮	番茄蛋花湯 番茄、蔬菜、雞蛋	6.5	2.5	2.1	2.9	826
11	五	紫米飯 白米、紫米-蒸	三杯雞 雞肉、蔬菜、菇、九層塔-炒	海苔魷魚丸X2 魷魚丸、海苔粉-烤	嫩汁白菜 大白菜、海帶芽、木耳-炒	大醬湯 凍豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	6.7	2.6	2	2.9	845
14	一	白飯 白米-蒸	酸甜泡菜雞 雞肉、蔬菜、泡菜、年糕-煮	鍋燒黑干 黑豆干、海帶絲、白芝麻-滷	佃煮蘿蔔 蘿蔔、菇、柴魚片-煮	鮮蔬味噌湯 蔬菜、玉米、味噌、柴魚	6.7	2.5	2.1	2.9	840
15	二	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	蜜汁豚肉 豬肉、蔬菜、白芝麻-煮	糖醋天婦羅X1 甜不辣-燒	彩蔬玉米 玉米、蔬菜、毛豆-炒	昆布雞湯 海帶芽、菇、雞肉	6.8	2.4	1.9	3	839
16	三	什錦豬肉 炒烏龍 雞、豬肉、蔬菜	★香 酥 小 雞 腿 X 2 翅小腿-炸	柴魚煮油腐 油豆腐、蘿蔔、海帶片、柴魚片-煮	蒜酥高麗 高麗菜、蔬菜、菇-炒	古早味肉羹湯 肉羹、蔬菜、木耳、雞蛋	6.7	2.6	2	2.8	840
17	四	薏仁飯 白米、小薏仁-蒸	鐵板豬柳 豬肉、蔬菜、黑胡椒-燴	蒸 蛋 雞蛋-蒸	塔香粉絲 蔬菜、冬粉、木耳、豬絞肉-炒	枸杞冬瓜湯 冬瓜、雞肉、枸杞	6.9	2.5	2	2.9	851
18	五	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	小魚炒豆干 豆干、蔬菜、豬肉、小魚乾-炒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、菇-炒	和風蛋花湯 蔬菜、雞蛋	6.7	2.5	2	2.9	837
21	一	藜麥飯 白米、藜麥-蒸	★香酥雞X4 雞肉、豆段-炸	叻沙肉醬凍腐 凍豆腐、馬鈴薯、豬絞肉、蔬菜、蝦醬、椰漿-煮	鮮蔬甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、菇、雞蛋、奶粉	6.8	2.5	2	3	849
22	二	白飯 白米-蒸	泰式打拋豬 豬絞肉、蔬菜、九層塔-炒	香雞堡排X1 香雞堡排-烤	木耳豆芽 豆芽菜、蔬菜、木耳-炒	海芽味噌湯 海帶芽、味噌、柴魚	6.7	2.5	2	3	842
23	三	奶香白醬 筆管麵 雞、豬肉、蔬菜、奶粉	蜜 汁 燒 雞 翅 X 1 三節雞翅-燒	洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、毛豆-炒	三杯海根 海帶根、蔬菜-炒	肉骨茶湯 冬瓜、菇、豬肉、枸杞	6.6	2.6	2.1	2.8	836
24	四	白飯 白米-蒸	中秋烤肉 豬肉、蔬菜、菇-煮	酢醬肉燥 豆干、豬絞肉、蔬菜、菇-煮	柚香燒蘿蔔 蘿蔔、木耳、柴魚片-煮	粟米嫩雞湯 玉米、雞肉	6.7	2.5	2	2.8	833
25	五	~~ 中秋節快樂 ~~									
28	一	~教師節快樂~謝謝辛苦的老師!!!									
29	二	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	燒烤醬雞 雞肉、蔬菜、白芝麻-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	炒冬粉 蔬菜、冬粉、菇、豬絞肉-炒	小魚海帶湯 海帶芽、小魚乾	6.9	2.5	1.9	2.9	849
30	三	海 苔 香 鬆 飯 白米、海苔香鬆	味噌燉魚 生鮮魚肉、豆干、蔬菜、味噌-燉	肉燥福州丸X1 福州丸、蔬菜、豬絞肉、菇-煮	蒜香白菜 蔬菜、菇、木耳、蒜-炒	玉米芙蓉湯 玉米、雞蛋	6.7	2.5	2	3	842

→本菜單內容含有堅果、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. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品

※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，敬請見諒！



＜節氣吃神馬-秋分＞

秋分氣候轉涼，易引發口乾舌燥等「秋燥」現象。飲食建議「清潤」：蘿蔔、冬瓜、柚子、蘋果；
「溫潤健脾」：海帶、山藥、南瓜、芝麻、核桃等食物，秋分養生的方法：「早睡早起、適當運動、注意保暖」

