

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	附餐二	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油類	水果類	乳品類	熱量
9/1	三	小米飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄 0 0 0	油片雙花 白花菜 胡蘿蔔 青花菜 油片絲	應青	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁 0 0 0	東園水果		4.5	1.4	1.2	2.8	1	0	636
9/2	四	糙米飯	打拋豬 素絞肉 碎干丁 番茄 九層塔 0	鮮瓜彩繪 鮮瓜 素丸 玉米截 素火腿 0	應青	海芽豆腐湯 乾海芽 盒裝豆腐 0 0 0	東門水果		3.3	1.8	1.5	2.5	1	0	576
9/3	五	烏龍麵	★日式咖哩烏龍麵 素肉絲 素魚板 香菇 青花菜 胡蘿蔔	玉米蒸蛋 洗選蛋 玉米粒 0 0 0	應青	蔬菜味噌湯 高麗菜 金針菇 0 0	三民水果		2.4	1.5	1.3	3	1	0	508
9/6	一	芝麻飯	糖醋燒雞 素雞丁 番茄 青椒 白芝麻 鳳梨	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	有機應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 小四角油腐 生香菇 金針菇			3.66	1.6	1.7	2.5	0		531
9/7	二	糙米飯	彩椒豆芽 綠豆芽 彩椒 青椒 南瓜子	黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 0 0 0	三民水果		3.5	1.65	1.4	2.5	1		576
9/8	三	紫米飯	毛豆玉米炒蛋 洗選蛋 玉米粒 毛豆仁 0 0 0	麻婆豆腐 板豆腐 三色丁 0 0	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖 0 0	東園水果		4.3	1.8	0.8	2.8	1		642
9/9	四	糙米飯	蒲燒豆腐 豆腸 海苔絲 白芝麻 0	鮮菇白花 白花菜 胡蘿蔔 生香菇 0 0	應青	高麗菜油片湯 高麗菜 胡蘿蔔 油片絲 0 0	東門水果		3.3	2.4	1.9	2.7	1		640
9/10	五	白油麵	香炸素魚片 素魚片 *1 0 0 0 0	蠔油雙結 海带結 百頁結 白蘿蔔 0 0	應青	酸辣湯1 板豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔 0			2.9	2.2	1.3	3	0		536
9/11	六	糙米飯	小瓜素雞 素雞片 小黃瓜 油花生 0 0	三杯麵腸 麵腸 1/4豆干丁 胡蘿蔔 九層塔 0	應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒 0			3.4	2.8	1.2	2.3	0	0	582
9/13	一	芝麻飯	素壽喜燒 烤鮭 洗選蛋 胡蘿蔔 鮑菇頭 秀珍菇 0	螞蟻上樹 冬粉 素紋肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	鮮瓜素丸湯 鮮瓜 素丸 0 0			3.8	1.7	1.5	2.3	0		535
9/14	二	糙米飯	砂鍋凍腐 凍豆腐 大白菜 木耳 0	義式玉米粒2 玉米粒 番茄 鮑菇頭 馬鈴薯 碎干丁	應青	鮮菇蘿蔔湯 生香菇 白蘿蔔 0 0 0	三民水果		3.5	1.3	1.2	2.2	1		532
9/15	三	南瓜飯	美式炒蛋 洗選蛋 三色丁 黑胡椒粒 0 0	高麗豆包 高麗菜 豆包絲 胡蘿蔔 0 0	應青	★鳳梨銀耳湯 鳳梨 白水耳(乾) QQ 0 0	東園水果		4	1.2	1.4	2.8	1		591
9/16	四	糙米飯	咖喱塊油腐 小四角油腐 南瓜 馬鈴薯 毛豆 0 0	海带三絲 海带絲 白干絲 胡蘿蔔 芹菜	應青	健康蔬菜湯 大白菜 木耳 枸杞 金針菇 0	東門水果		3.67	1.9	1.4	2.8	1	0	620
9/17	五	白油麵	義大利肉醬 素絞肉 碎干丁 番茄 馬鈴薯 三色丁	素麥克雞塊 素麥克雞塊 *2 0 0 0	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋			3.2	1.8	1	3	0		519
9/20	一		中秋連假									0	0		0
9/21	二											0			0
9/22	三	麥片飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄 0	紅燒油腐1 小三角油腐 木耳 胡蘿蔔	應青	冬瓜青蛙下蛋 冬瓜磚 山粉圓 黑粉圓 0 0	東園水果		4.4	1	1.54	2.8	1		608
9/23	四	糙米飯	★梅干素肉臊 素絞肉 碎豆干丁 梅干菜 0 0	銀芽火腿 綠豆芽 素火腿 木耳 黑胡椒粒	應青	青菜豆腐蛋花湯 青菜 洗選蛋 盒裝豆腐 0 0	東門水果		3.2	1.8	1.4	2.7	1	0	576
9/24	五	五穀飯	鮮蔬燴飯 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔 油片絲 木耳	香炸素排 素排 *1 0 0 0	應青	鮮瓜油腐湯 鮮瓜 小四角油腐 0 0	三民水果		3.2	2.2	1.3	3	1	0	617
9/27	一	芝麻飯	蘿蔔黑干 九切大黑干 白蘿蔔 毛豆仁 0 0 0	鮮瓜燴珍珠 鮮瓜 金針菇 素丸 0	應青	味噌豆腐湯1 盒裝豆腐 金針菇 0 0		東園牛奶	3.7	1.6	1.12	2.3	0	1	661
9/28	二	糙米飯	芹香花枝 素花枝 芹菜 生香菇 油片絲 0 0	★南瓜田園 玉米粒 青花菜 馬鈴薯 南瓜 0	應青	肉骨茶1 白蘿蔔 素芋艿 肉骨茶包 0	三民水果	東門牛奶	3.4	1.5	1.2	2.2	1	1	690
9/29	三	黑豆飯	木須炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 木耳 0 0	麻油凍豆腐 高麗菜 鮑菇頭 凍豆腐 0	應青	紅豆紫米湯 紅豆 紫米 0 0 0	東園水果	三民牛奶	4.7	1.6	0.8	2.8	1	1	805
9/30	四	糙米飯	★香椿素雞 素雞丁 1/4豆干丁 鮑菇頭 香椿醬 0	古早味香筍 筍片 小車輪 木耳 馬鈴薯 0	應青	海芽蛋花湯 乾海芽 洗選蛋 0 0 0	東門水果		3.3	1.6	1.2	2.8	1	0	567
7/2	五				應青				0	0	0	0	1	0	60

※ 本菜單部分菜色含有花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆及其製品，不適合對其過敏體質者食用，請參照菜色明細

應青：空心菜、青花菜、白花菜、豆芽菜、萵苣、大白菜、小白菜、蚵白菜、大A菜、小A菜、高麗菜、冬瓜、大黃瓜、小黃瓜、油菜、青木瓜、白蘿蔔、胡瓜、四季豆、芥藍菜

