

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	水果	全蛋	豆類	魚類	肉類	麵類	油類	水類	糖類
8/30	五	白飯 白米	椒鹽排骨酥 豬肉-炸	奶香白菜雞柳 白菜+雞肉+時蔬-煮	櫻花蝦花椰 花椰菜+櫻花蝦-煮	認證蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	2.1			868
9/2	一	糙米飯 白米+糙米	三杯雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	芝香肋排 豬肋排+芝麻-燒	玉米四季 玉米+四季豆+豬肉-煮	認證蔬菜	鮮菇什錦湯 白菜+時蔬	水果	6.7	2.5	2.2	2.5	2.1			884
3	二	白飯 白米	鴿蛋燒肉 豬肉+豆干+鴿蛋-煮	炸雞腿 雞腿-炸 每人一個	田園高麗 高麗菜+時蔬-煮	認證蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨	點心	6.5	2.4	2.5	2.4	0			806
4	三	香菇肉絲油飯 白米+糯米+香菇+豬肉+花生	檸香雞排 雞排-烤 每人一個	海苔花枝丸 花枝丸+海苔-烤 每人兩個	彩繪時瓜 時瓜+時蔬-煮	認證蔬菜	銀耳紅棗湯 白木耳+紅棗		6.7	2.5	2.4	2.4	0			822
5	四	白飯 白米	滷豬腳 豬肉+豬腳+蘿蔔-滷	蒲燒鯛 蒲燒鯛魚片+冬粉-蒸	蔥花炒蛋 雞蛋+蔥-炒	有機蔬菜	蘑菇濃湯 玉米+蘑菇		6.4	2.6	2.3	2.6	0			818
6	五	麥片飯 白米+麥片	韓式泡菜雞 雞肉+白菜+泡菜+年糕-煮	炒三鮮 筍+豬肉+鮫魚-煮	芹香海帶 海帶+芹菜+時蔬-煮	認證蔬菜	南瓜湯 南瓜+湯排	水果	6.6	2.4	2.2	2.5	1			870
9	一	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉+時蔬+京醬-煮	烤雞肉串 雞肉串-烤 每人一個	白菜排骨 白菜+時蔬+豬肉-煮	認證蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.8	2.5	2.3	2.3	1			885
10	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	宮保雞丁 雞肉+花生+時蔬-煮	綜合關東煮 油豆腐+蘿蔔+魚卵捲+燕餃-煮	肉片花椰 花椰菜+時蔬+豬肉-煮	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋	點心	6.7	2.2	2.2	2.4	0			812
11	三	白醬雞肉丸筆管麵 筆管麵+時蔬+雞肉丸+白醬	鐵路豬排 豬排-燒 每人一個	蒸肉圓 肉圓-蒸 每人一個	雞絲銀芽 豆芽菜+時蔬+雞肉-炒	認證蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.6	2.1	2.5	0			815
12	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	炸魚排 魚排-炸 每人一個	照燒翅小腿 翅小腿-燒 每人兩個	拌飯肉燥 冬瓜+豬肉+豆干-煮	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排		6.7	2.4	2.3	2.4	0			815
13	五	中秋節~三天連假														
16	一	白飯 白米	紅燒滷肉 豬肉+蘿蔔-煮	脆皮雞腿 雞腿-烤 每人一個	碰皮白菜 白菜+豆皮+肉皮+時蔬-煮	認證蔬菜	竹筍雞湯 筍+雞骨	水果	6.4	2.6	2.2	2.5	1			871
17	二	五穀飯 白米+五穀米	咖哩雞 雞肉+洋芋+咖哩-煮	叉燒肉 叉燒肉-燒	薑絲冬瓜 冬瓜+薑-煮	認證蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	點心	6.5	2.7	2.4	2.2	0			817
18	三	雞絲滷肉飯 白米+豬肉+雞肉	燒烤醬豬排 豬排-燒 每人一個	水煎包 水煎包-蒸 每人一個	肉絲菜豆 豆薯+菜豆+豬肉-煮	認證蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜茶		6.5	2.6	2.3	2.5	0			820
19	四	燕麥飯 白米+燕麥	烤雞排 雞排-烤 每人一個	黃金柳葉魚 柳葉魚-炸 每人兩個	黃瓜鵪蛋 黃瓜+豬肉+鵪蛋-煮	有機蔬菜	羅宋湯 洋芋+番茄		6.5	2.5	2.2	2.5	0			810
20	五	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉+筍+梅菜-煮	烤雞翅 雞翅-烤 每人一個	鮑菇海結 海帶結+鮑菇-煮	認證蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋	水果	6.6	2.4	2.5	2.4	1			873
23	一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	香菇雞 雞肉+蘿蔔+菇-煮	豬肉餡餅 餡餅-烤 每人兩個	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	認證蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉	水果	6.5	2.7	2.4	2.3	1			881
24	二	白飯 白米	醋溜魚排 魚排-燴 每人一個	拼盤滷味 豆干+貢丸+素肚+時蔬+翅小腿 每人一個-滷	竹筍肉絲 筍+豬肉+時蔬-煮	認證蔬菜	海芽針菇湯 金針菇+海帶芽	點心	6.4	2.6	2.3	2.4	0			809
25	三	蒜味海鮮義大利麵 義大利麵+海鮮+豬肉+時蔬+蒜	蜜汁雞腿 雞腿-烤 每人一個	南瓜小排 南瓜+豬肉+豬小排-煮	彩椒鮑菇 花椰+鮑菇+彩椒-煮	認證蔬菜	紅豆烤奶 珍珠+綜合圓+紅豆+奶粉+紅茶		6.5	2.7	2.2	2.3	0			816
26	四	白飯 白米	嫩汁豬排 豬排-燒 每人一個	照燒雞丁 洋芋+雞肉+時蔬+照燒醬-煮	蝦香扁蒲 扁蒲+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬+雞蛋		6.8	2.5	2.3	2.5	0			834
27	五	胚芽飯 白米+胚芽	鹽酥雞 雞肉-炸	蘿蔔肉羹 蘿蔔+肉羹-煮	臘肉高麗 高麗菜+時蔬+鹹豬肉-煮	認證蔬菜	米粉湯 米粉+豬肉+芹菜	水果	6.7	2.4	2.5	2.3	1			875
30	一	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉+豆干+蔥-煮	麥克雞塊 雞塊-炸 每人兩個	奶香玉米 玉米+時蔬+豬肉-煮	認證蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	水果	6.6	2.5	2.5	2.4	1			880