

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	茶點	肉類	蛋類	油類	熱量
8/31	一	白飯 白米	豉汁豆干 1/4豆干,豆豉 燒	玉米燒豆腐 豆腐,玉米,青豆 煮	芋燒白菜 大白,芋頭,菇 煮	履歷青菜	義式番茄湯 蕃茄,高麗	水果(中 高年級)	5	3	2	3	733
9/1	二	麥片飯 白米,麥片	筍燒油豆腐 油豆腐,筍 燒	紅燒素獅子頭 素獅子頭,時蔬 燒	時蔬炒鮮菇 鮮菇,木耳,時蔬 炒	有機青菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳	水果(低 年級)	5	3	2	3	719
2	三	白飯 白米	藥膳素肉 素鴨皮,山藥 煮	雪菜乾丁 豆乾丁,雪菜 炒	塔香紫茄 茄子段,九層塔 炒	履歷青菜	冬瓜湯 冬瓜,鮮菇		6	3	2	3	754
3	四	小米飯 白米,小米	滷黑豆干 大溪豆干丁 滷	彩椒百頁鮮菇 彩椒,百頁,杏鮑 炒	三色洋芋 洋芋,小黃瓜,玉米 炒	履歷青菜	刈薯湯 刈薯,鮮蔬	水果(中 高年級)	5	3	2	3	733
4	五	香菇油飯 糯米,白米,香菇	燒油豆腐 油豆腐 九層塔 滷	黃瓜素雞 小瓜,素雞 炒	烤地瓜 地瓜 烤	履歷青菜	台式米粉湯 米粉,豆芽,油片絲 煮		5	3	2	3	740
7	一	薏仁飯 白米,洋薏仁	酸菜麵腸 麵腸,酸菜 炒	三杯豆皮捲 豆皮捲,菇,九層塔 炒	絲瓜百滙 絲瓜,菇,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	蘿蔔蓮藕湯 蘿蔔,蓮藕	水果(中 高年級)	5	3	2	3	747
8	二	白飯 白米	滷嫩豆腐 豆腐 滷	四季干片 豆干,四季豆 炒	奶油玉米 玉米 炒	有機青菜	海芽湯 海帶芽,薑絲	水果(低 年級)	墨西哥麵包				
									5	3	2	3	719
9	三	鮮蔬什錦炒飯 白米,時蔬	彩蔬鱈魚排 素魚排 燒	泡菜凍豆腐 凍豆腐,鮮蔬 燒	鮮菇花椰 花椰,鮮菇 炒	履歷青菜	味噌湯 味噌,豆腐		6	3	2	3	761
10	四	地瓜飯 白米,地瓜	香菇素瓜子肉 素鴨皮,乾香菇絲,冬瓜 滷	醬炒豆干 豆干,毛豆,芋頭 炒	麻油鮮菇 鮮菇,薑,時蔬,枸杞 炒	履歷青菜	竹筍湯 竹筍	水果(中 高年級)	6	3	2	3	754
11	五	白飯 白米	五更腸旺 豆腸,豆腐,白酸絲 燒	紅絲豆包 豆包,紅蘿蔔 炒	時令鮮蔬 鮮蔬 炒	履歷青菜	紫菜鮮菇湯 紫菜,菇		5	3	2	3	733
14	一	白飯 白米	芹香豆腸 豆腸,芹菜 炒	筍丁四色 竹筍,毛豆,豆干 炒	滷鮮菇 香菇,時蔬 滷	履歷青菜	金茸紫菜湯 紫菜,金針菇	水果(中 高年級)	5	3	2	3	727
15	二	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	香菇素雞 素雞,香菇 煮	栗子素肉 素肉,芋頭,栗子 炒	芹炒鮮菇 芹,鮮菇,紅蘿蔔,木耳 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果(低 年級)	5	3	2	3	733
16	三	白飯 白米	醬燒烤魷 烤魷 燒	台式紫米糕 紫米糕,季豆 炒	干片彩椒 豆干,彩椒,青椒,豆豉 炒	履歷青菜	南瓜鮮菇湯 南瓜,鮮菇		5	3	2	3	719
17	四	番茄義大利麵 麵,蕃茄	醬燒嫩腐 豆腐,鮮菇 煮	炸薯條 薯條 炸	鮮蔬素肚 麵肚,鮮蔬 炒	履歷青菜	筍絲羹湯 鮮筍,豆芽,紅蘿蔔	水果(中 高年級)	5	3	2	3	740
18	五	十穀米飯 白米,十穀米	梅干素肉 素肉,蘿蔔,梅干 滷	油腐燒鮮菇 油腐,筍,鮮菇 煮	枸杞南瓜 南瓜,枸杞 煮	履歷青菜	鮮瓜湯 鮮瓜		5	3	2	3	719
21	一	白飯 白米	五香豆干 豆干x2 滷	韓式豆芽 豆芽,彩椒,海芽 炒	醬爆鮮菇 杏鮑,菇,時蔬,薑 炒	履歷青菜	藥膳蔬菜湯 山藥,蓮子,洋芋	水果(中 高年級)	5	3	2	3	747
22	二	紅藜飯 白米,紅藜米	紅燒豆腐 豆腐 燒	彩椒素肚 素肚,彩椒 炒	三色玉米 玉米粒,紅蘿蔔,青豆 煮	有機青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,肉骨茶包	水果(低 年級)	5	3	2	3	719
23	三	白飯 白米	肉骨素肉燒 紅白蘿蔔,素肉 煮	芹香干絲 干絲,海帶絲,紅絲 煮	冰糖苦瓜 苦瓜,冰糖 滷	履歷青菜	黃瓜湯 黃瓜,鮮菇		5	3	2	3	740
24	四	夏威夷炒飯 白米,玉米,蔬菜	香菇油豆腐 油豆腐, 燒	五福麵腸 麵腸,蔬菜 炒	八角毛豆莢 毛豆莢 煮	履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜,鮮菇	水果(中 高年級)	菲律賓麵包				
									5	3	2	3	733
25	五	燕麥飯 白米,燕麥	燒素肉 素鴨皮絲,當歸 燒	燴豆腐 豆腐,筍 煮	脆炒花椰 花椰菜,菇 炒	履歷青菜	味噌海芽湯 海芽,味噌		5	3	2	3	726
26	六	白飯 白米	蕃茄豆捲 蕃茄,豆皮捲,時蔬 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		5	3	2	3	726
28	一	雜糧飯 白米,雜糧	滷蘭花干 非基改蘭花干,毛豆 滷	醬燒豆腐 豆腐,彩椒 燒	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉 炒	履歷青菜	竹筍仔湯 竹筍,梅干	水果(中 高年級)	5	3	2	3	726
29	二	白飯 白米	菇燒豆腐 鮮菇,非基改豆腐 燒	照燒干丁 非基改豆干,彩椒 燒	枸杞木耳 木耳,枸杞 炒	有機青菜	玉米濃湯 洋芋,玉米	水果(低 年級)	6	3	2	3	754
30	三	地瓜飯 白米,地瓜	塔香素肚 素肚 九層塔 炒	香滷豆包 豆包 滷	堅果洋芋 堅果,洋芋 炒	履歷青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄,蔬菜		5	3	2	3	733