



日期	星期	主食	副食				湯	水果	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油脂與堅果種子類 (份)	水果類 (份)	熱量kcal
8月26日	五	白飯	瓜子雞丁	高麗菜炒培根	洋蔥炒蛋	季節時蔬	QQ麥仁湯		5.6	3.0	2.4		3.0		812.0
8月29日	一	白飯	黑胡椒燉肉	小黃瓜炒肉片	什錦炒冬粉	季節時蔬	冬菜雞湯		5.5	3.2	2.1		3.0		812.5
8月30日	二	白飯	香料干烹雞	菜豆炒肉絲	開陽豆腐	季節時蔬	鮮菇昆布湯	水果	5.6	3.3	2.0		3.0	1.0	884.5
8月31日	三	白飯	味噌燒肉	嫩蛋花椰	全家福(註1)	季節時蔬	酸菜豬血湯		5.8	3.0	2.5		3.0		828.5
9月1日	四	小米飯	三杯雞	泰式拌什錦	咖哩什錦	季節時蔬	玉米蛋花湯	水果	5.5	3.3	2.8		3.0	1.0	897.5
9月2日	五	白飯	鹹酥排骨	日式蒸蛋	韓式泡菜鍋	季節時蔬	現切水果茶		6.4	3.2	2.0		3.0		873.0
9月5日	一	白飯	宮保雞丁	蛋酥燴肉羹	小蝦排塊	季節時蔬	筍片龍骨湯		5.5	3.2	2.1		3.0		872.5
9月6日	二	糙米飯	蒜泥白肉	芹香甜不辣	螞蟻上樹	季節時蔬	關東煮湯	水果	5.6	3.3	2.0		3.0	1.0	884.5
9月7日	三	白飯	蠔油雞丁	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	肉骨茶湯		5.5	3.7	2.0		3.0		847.5
9月8日	四	白飯	馬鈴薯燉肉	什錦燴菜(註2)	蒸鍋貼2個	季節時蔬	綠豆蒜	水果	5.5	3.2	2.3		3.0	1.0	877.5
9月9日	五	～ 中秋節連假 ～													0.0
9月12日	一	白飯	豆乳雞	宮保高麗	五香肉燥	季節時蔬	涼薯龍骨湯		6.1	3.4	2.2		3.0		872.0
9月13日	二	薏仁飯	梅干扣肉	海帶三絲	椒鹽雙拼(註3)	季節時蔬	粉絲蛋花湯	水果	5.8	3.0	2.1		3.0	1.0	878.5
9月14日	三	鮪魚炒飯	蔥燒豬排	培根花椰	滷味	季節時蔬	冬瓜大骨湯		5.8	3.0	2.2		3.0		821.0
9月15日	四	白飯	鍋粖燒肉	雙色炒蛋	沙茶魷魚羹	季節時蔬	四神湯	水果	5.7	3.1	2.5		3.0	1.0	889.0
9月16日	五	白飯	咖哩雞丁	客家小炒	麥克雞塊2塊	季節時蔬	檸檬山粉圓		5.6	3.0	2.4		3.0		812.0
9月19日	一	白飯	泰式椒麻雞	玉米肉末	塔香海茸炒肉絲	季節時蔬	南瓜排骨湯		6.1	3.4	2.2		3.0		872.0
9月20日	二	白飯	泡菜炒肉片	芝麻醬拌什錦	蘋果派1塊	季節時蔬	海帶芽蛋花湯	水果	5.8	3.0	2.1		3.0	1.0	878.5
9月21日	三	白飯	碎米雞丁	三喜魷丁	滷黑輪條1條	季節時蔬	蘿蔔大骨湯		6.0	3.2	2.5		3.0		857.5
9月22日	四	五穀飯	京醬肉片	塔香豆腐	紅燒獅子頭	季節時蔬	枸杞雞湯	水果	5.7	3.3	2.1		3.0	1.0	894.0
9月23日	五	白飯	香酥雞翅 +芋頭蛋糕捲*1	咖哩魚蛋	菜脯炒蛋	季節時蔬	紅豆湯		6.0	3.5	2.6		3.0		882.5
9月26日	一	白飯	義式紙包雞	洋蔥炒肉片	滷油豆腐1塊	季節時蔬	鮮菇排骨湯		5.7	3.0	2.0		3.0		869.0
9月27日	二	黑芝麻飯	東坡肉	玉米炒毛豆	小花枝排塊	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.7	2.9	2.0		3.0	1.0	861.5
9月28日	三	鍋燒泡飯	香滷雞塊	鮮蔬炒肉絲	蒸紅豆包1粒	季節時蔬	鍋燒泡飯料		6.0	3.3	2.0		3.0		852.5
9月29日	四	白飯	鐵板雞	雙色炒蛋	芝麻球2粒	季節時蔬	味噌豆枝湯	水果	5.7	3.3	2.1		3.0	1.0	894.0
9月30日	五	白飯	韓式雞丁	海帶滷百頁	白米珍珠丸1粒	季節時蔬	綠豆湯		6.1	3.3	2.5		3.0		872.0

◎菜單中「★」記號為本月新菜色 ◎有底色的日期為特色餐

本月份調味料供應商－1.油:美食家2.黑麻油:多吉師3.烏醋、白醋:穀盛4.鹽:台鹽5.糖:台糖6.沙茶醬:牛頭牌7.蕃茄醬:可美特8.咖哩粉:小磨坊9.醬油:味王

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

註1: 大黃瓜.貢丸.紅蘿蔔.鮑魚菇

註2: 高麗菜.筍干.燕餃.紅蘿蔔.香菇

註3: 黑輪.米血



