



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29日	四	白飯	糖醋排骨	日式蒸蛋	菜脯炒豆干	季節時蔬	海帶芽蛋花湯		5.9	3.2	2.3		3.0		846
8月30日	五	白飯	冬瓜燒雞	芝麻拌什錦(註1)	韓式泡菜鍋(註2)	季節時蔬	現切水果茶	水果	5.0	3.2	2.0		3.0	1.0	835
9月2日	一	白飯	宮保雞丁	沙茶魷魚羹	小黃瓜炒黑輪	季節時蔬	涼薯龍骨湯		5.5	3.4	2.1		3.0		828
9月3日	二	糙米飯	蒜泥白肉	茄汁洋蔥豆包	螞蟻上樹	季節時蔬	關東煮湯	水果	5.6	3.3	2.0		3.0	1.0	885
9月4日	三	大滷麵	韓式雞丁	家常豆腐	白米珍珠丸1粒	季節時蔬			6.0	3.7	2.0		3.0		883
9月5日	四	白飯	馬鈴薯燉肉	什錦燴菜(註3)	蒸鍋貼2個	季節時蔬	香菇雞湯		5.9	3.2	2.3		3.0		846
9月6日	五	白飯	蠔油雞丁	海帶滷百頁	玉米炒蛋	季節時蔬	綠豆湯		6.4	3.2	2.0		3.0		873
9月9日	一	白飯	豆乳雞	宮保高麗	五香肉燥	季節時蔬	南瓜排骨湯		6.1	3.4	2.2		3.0		872
9月10日	二	薏仁飯	梅干扣肉	海帶三絲	椒鹽雙拼(註4)	季節時蔬	粉絲蛋花湯	水果	5.8	3.0	2.1		3.0	1.0	879
9月11日	三	什錦炒米粉	香酥粉雞排	茄汁滑蛋豆腐	蒸肉包1粒	季節時蔬	冬瓜大骨湯		6.0	3.1	2.3		3.0		845
9月12日	四	白飯	咖哩雞丁	蛋酥燴肉羹	小花枝排塊	季節時蔬	酸菜豬血湯		5.7	3.1	2.5		3.0		829
9月13日	五	白飯	蘿蔔燒肉	洋蔥炒蛋	豆干炒肉片	季節時蔬	檸檬山粉圓		5.6	3.2	2.4		3.0		827
9月16日	一	白飯	泰式椒麻雞	玉米肉末	塔香海茸炒肉絲	季節時蔬	筍片龍骨湯		6.1	3.4	2.2		3.0		872
9月17日	二			~中秋節放假~											0
9月18日	三	白飯	碎米雞丁	培根白菜	塔香豆腐	季節時蔬	四神湯		5.9	3.2	2.5		3.0		851
9月19日	四	白飯	京醬肉片	涼薯炒蛋	滷黑輪條1條	季節時蔬	枸杞雞湯	水果	5.7	3.3	2.1		3.0	1.0	894
9月20日	五	燕麥飯	香滷雞塊 + 芋頭蛋糕捲*1	咖哩魚蛋	扁蒲炒肉絲	季節時蔬	紅豆湯		6.0	3.5	2.6		3.0		883
9月23日	一	白飯	瓜子雞丁	花椰菜炒火腿	滷油豆腐1塊	季節時蔬	鮮菇排骨湯		5.7	3.0	2.0		3.0		809
9月24日	二	小米飯	東坡肉	玉米炒毛豆	麥克雞塊2塊	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.7	2.9	2.0		3.0	1.0	862
9月25日	三	紅燒豬肉麵	魷魚排	家常豆腐	海帶根炒雞肉	季節時蔬			5.9	3.4	1.7		3.0		846
9月26日	四	白飯	豆豉燒肉	什錦炒冬粉	魷魚丸1粒	季節時蔬	味噌豆枝湯		5.5	3.3	2.1		3.0		820
9月27日	五	白飯	義式紙包雞	紅蘿蔔炒蛋	大黃瓜炒蟹味棒	季節時蔬	芋香西米露		5.9	3.2	2.1		3.0		841
9月30日	一			~東港迎王平安祭典 全校停餐~											0

◎菜單中「★」記號為本月新菜色

◎有底色的日期為特色餐

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

本月份調味料供應商 - 1. 油:泰山 2. 黑麻油:義興 3. 烏醋、白醋:穀盛 4. 鹽:台鹽 5. 糖:味丹 6. 沙茶醬:牛頭牌 7. 蕃茄醬:東佑 8. 咖哩粉:小磨坊 9. 醬油:金蘭

註1:綠豆芽、火腿、肉絲、紅蘿蔔

註2:豆腐、高麗菜、泡菜、熟狗、年糕

註3:大白菜、燕餃、筍干、紅蘿蔔、杏鮑菇、木耳、龍骨

註4:黑輪、米血

註5:白蘿蔔、黑輪、魚丸、紅蘿蔔

