

日期	星期	主食	副食				湯	水果	全穀類 (份)	豆魚蛋 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	熱量kcal
8月31日	一	白飯	蘿蔔燒肉	麻婆豆腐	彩繪雞蓉(註1)	季節時蔬	南瓜龍骨湯		6.0	2.8	2.2	3.0			820
9月1日	二	燕麥飯	梅粉炸雞	火腿高麗菜	五香肉燥	季節時蔬	海帶芽湯	水果	5.5	3.0	2.0	3.0	1.0		855
9月2日	三	白飯	豆瓣燒排骨	大白菜扒魚蛋	培根花椰	季節時蔬	玉米蛋花湯		5.7	2.8	2.0	3.0			794
9月3日	四	白飯	冬瓜燒雞	螞蟻上樹(註2)	塔香海茸炒肉絲	季節時蔬	金針菇排骨湯		5.8	3.0	1.7	3.0			809
9月4日	五	糙米飯	香滷雞塊+芋頭口味蛋糕捲料		咖哩魚蛋	扁蒲炒肉絲	季節時蔬	紅豆湯+粉圓	6.0	3.5	2.6	3.0			883
9月7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8日	二	糙米飯	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		879
9月9日	三	鯖魚炒飯	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
9月10日	四	白飯	馬鈴薯燉肉	什錦燴菜(註4)	小花枝排塊	季節時蔬	香菇雞湯		5.9	3.2	2.3	3.0			846
9月11日	五	紅藜麥飯	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14日	一	白飯	香滷豬排	壽喜燒(註5)	塔香海茸炒雞絲	季節時蔬	枸杞雞湯		5.5	3.4	2.5	3.0			838
9月15日	二	小米飯	咖哩雞丁	四色豆干丁(註6)	越式寬粉(註7)	季節時蔬	關東煮湯	水果	5.9	2.6	2.4	3.0	1.0		863
9月16日	三	什錦炒泡麵	魷魚排	鮮蔬炒火腿	香酥什錦(註8)	季節時蔬	筍片龍骨湯		6.0	2.7	2.2	3.0			813
9月17日	四	白飯	碎米雞丁	韓式泡菜豆腐鍋	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	巧達濃湯		5.4	2.5	2.2	3.0			756
9月18日	五	紫米飯	照燒肉丁	乾滷味(註9)	麥克雞塊3塊	季節時蔬	麥仁甜湯		5.0	3.4	2.8	3.0			810
9月21日	一	白飯	京醬肉片	日式蒸蛋	滷黑輪條1條	季節時蔬	枸杞雞湯		5.7	3.3	2.1	3.0			834
9月22日	二	燕麥飯	醬爆丁	玉米炒毛豆	關東煮(註10)	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.1	3.2	1.6	3.0	1.0		832
9月23日	三	鍋燒泡飯	紅燒排骨	榨菜炒肉絲	蒸奶黃包1粒	季節時蔬			6.2	3.3	2.0	3.0			867
9月24日	四	白飯	豆豉燒肉	什錦炒冬粉	魷魚丸1粒	季節時蔬	芋香西米露		5.5	3.3	2.1	3.0			820
9月25日	五	中秋節放假													0
9月28日	一	教師節放假													0
9月29日	二	薏仁飯	韓式雞丁	紅蘿蔔炒蛋	大黃瓜炒蟹味棒	季節時蔬	味噌豆枝湯	水果	5.9	3.2	2.1	3.0	1.0		901
9月30日	三	紫米飯	蠔油肉片	芝麻醬拌什錦(註11)	菜脯炒豆干	季節時蔬	海帶芽蛋花湯		5.8	3.0	2.1	3.0			819

◎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:義興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:不倒翁8.咖哩粉:小磨坊9.醬油:金蘭

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

註1:香菇,雞肉,玉米,毛豆,紅蘿蔔

註2:大白菜,冬粉,紅蘿蔔,絞肉,黑芝麻

註3:黑輪,米血

註4:高麗菜,魚丸,筍干,杏鮑菇,紅蘿蔔,龍骨,木耳

註5:高麗菜,洋蔥,雞蛋,肉片,魚板,香菇

註6:豆干,菜脯,紅蘿蔔,毛豆

註7:綠豆芽,雞胸肉,寬冬粉,香菇

註8:豆腐,地瓜,熱狗

註9:白蘿蔔,魚丸,燕餃,豆皮

註10:油豆腐,紅蘿蔔,白蘿蔔,黑輪條,柴魚片

註11:綠豆芽,火腿,雞胸肉,紅蘿蔔