

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	水果	青菜	湯品	豆奶	全蛋 雞腿 (份)	豆腐 (份)	雞蛋 (份)	水果 (份)	油豆腐 (份)	熱量 (kcal)
8/31	一	香Q米飯	筍香東坡肉 筍乾、豬肉/燒	鮮肉粉絲 大白菜、紅蘿蔔、冬粉/燒	脆皮豆腐 青蔥、非基改油豆腐/燒	產履 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉		6.3	2.7	2.2		2.8	825
9/1	二	黑芝麻飯	醋溜魚塊 洋蔥、魚丁/燒	咖哩雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉/燒	白玉麵輪燒 白蘿蔔、麵輪、海帶結/燒	有機 蔬菜	味噌湯 非基改豆腐、味噌		6.2	2.8	2.0		2.8	820
9/2	三	糙米飯	番茄炒蛋 番茄、非基改豆腐、雞蛋/炒	和風豬排 豬排/燒	毛豆干丁 毛豆、非基改豆干/炒	水果	Q蔬菜 綠豆湯 綠豆		6.2	2.8	2.0	1.0	2.7	876
9/3	四	奶香 義大利麵 (幸福餐)	卡拉雞排 雞排/炸	五更豆腐煲 非基改豆腐、紅蘿蔔、木耳/燒	豆沙包 豆沙包/蒸	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		6.3	2.8	2.0		2.7	823
9/4	五	香Q米飯	糖醋咕咾肉 白芝麻、豬肉/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐/燒	玉米雞茸 玉米粒、紅蘿蔔、雞肉/燒	有機 蔬菜	冬瓜豚肉湯 冬瓜、豬肉		6.2	2.8	2.0		2.8	820
9/7	一	香Q米飯	鐵板肉柳 洋蔥、豬肉/炒	佛跳牆 大白菜、紅蘿蔔、木耳/燒	麥香雞堡 雞堡/烤	產履 蔬菜	肉骨茶 白蘿蔔、雞肉、肉骨茶包		6.2	2.7	2.2		2.8	818
9/8	二	香Q米飯	三杯雞 九層塔、雞肉/炒	冬瓜肉羹 冬瓜、紅蘿蔔、肉羹/燒	芹香小炒 芹菜、非基改豆干/炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔		6.3	2.7	2.1		2.7	818
9/9	三	藜麥飯	香菇滷肉 香菇、豬肉/滷	深海魚排 魚排/烤	筍香肉絲 竹筍、豬肉/炒	水果	Q蔬菜 地瓜芋圓 地瓜、芋圓		6.5	2.8	2.0	1.0	2.8	901
9/10	四	紫米飯 (幸福餐)	蒙古炒肉 豆芽菜、豬肉/炒	燒烤翅小腿 翅小腿/烤	鮮瓜什錦 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳/燒	有機 蔬菜	米粉湯 米粉、白蘿蔔、芹菜		6.3	2.8	2.0		2.8	827
9/11	五	五穀飯	蜜汁雞排 雞排/烤	玉米蒸蛋 玉米粒、雞蛋/蒸	海帶三絲 海帶、非基改干絲、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐、紅蘿蔔、木耳		6.2	2.8	1.9		2.9	822
9/14	一	胚芽飯	蒜泥白肉 高麗菜、豬肉/炒	法式白醬燉雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉/燉	季豆甜不辣 長豆、甜不辣/炒	產履 蔬菜	昆布肉片湯 昆布、豬肉		6.3	2.7	2.0		2.8	820
9/15	二	地瓜飯	卡拉雞翅 雞翅/炸	鮮蔬寬粉 高麗菜、紅蘿蔔、木耳、寬粉/燒	海根肉絲 海帶根、豬肉/炒	有機 蔬菜	白菜肉羹湯 大白菜、肉羹		6.3	2.8	2.0		2.9	832
9/16	三	香Q米飯	玉米滑蛋 玉米粒、雞蛋/炒	瓜仔雞 瓜仔、雞肉/燒	花椰肉絲 花椰菜、紅蘿蔔、豬肉/炒	水果	Q蔬菜 紅豆湯 紅豆		6.5	2.7	2.0	1.0	2.7	889
9/17	四	肉絲 蛋炒飯 (幸福餐)	大阪豬排 豬肉/炸	綜合滷味 白蘿蔔、海帶結、非基改素雞/滷	地瓜薯條 地瓜薯條/烤	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、非基改豆腐		6.5	2.8	1.9		2.9	843
9/18	五	香Q米飯	咖哩魚丁 馬鈴薯、紅蘿蔔、魚丁/燒	醃醬肉燥 豬肉、非基改豆干/燒	關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、小貢丸/煮	有機 蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜、豬肉		6.2	2.7	2.0		2.7	808
9/21	一	香Q米飯	鹽酥雞 九層塔、雞肉/炸	筍香麵輪 竹筍、麵輪/燒	咖哩肉片 馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉/燒	產履 蔬菜	筍片燉湯 竹筍、豬肉		6.3	2.7	1.9		2.9	822
9/22	二	小麥飯	蘑菇醬豬排 豬排/燒	瓜仔肉 瓜仔、豬肉/燒	歐姆蛋 馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米、雞蛋/烤	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉		6.2	2.8	2.0		2.7	816
9/23	三	香Q米飯	小黃瓜麵腸 小黃瓜、紅蘿蔔、麵腸/炒	親子丼 洋蔥、雞肉、雞蛋/燒	虱目魚塊 虱目魚塊/烤	Q蔬菜	冬瓜露粉圓 冬瓜磚、粉圓		6.3	2.7	1.7		2.7	808
9/24	四	大廚炒麵 (幸福餐)	香烤雞翅 雞翅/烤	蜜汁豆干 非基改豆干/烤	扁蒲肉絲 扁蒲、豬肉/炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒		6.5	2.8	1.8		2.9	841
9/25~9/28中秋、教師節放假														
9/29	二	蕎麥飯	家常黃燜魚 馬鈴薯、魚丁/燒	蔥香嫩肉絲 洋蔥、豬肉/炒	麥克雞塊*2 雞塊/烤	有機 蔬菜	芹香蘿蔔 芹菜、白蘿蔔		6.2	2.7	2.2		2.8	818
9/30	三	香Q米飯	蒜泥豆腐 蒜頭、非基改豆腐/燒	普羅旺燉肉 馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉/燒	起司玉米彩蔬 玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁、馬鈴薯/烤	Q蔬菜	黑糖奶茶 紅茶包、奶粉	章Q 豆奶	6.5	2.8	2.0		2.7	837

★本產品含有蛋、奶類、花生、芝麻、含鈣質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對過敏體質者食用。★三章一Q回饋產銷履歷豆奶：9/30

★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。★本廠食材一律使用『國產產品』，產地：台灣。★每週一供應產銷履歷蔬菜 ★每週二、四、五供應有機蔬菜

★每週滿五天供應一次水果『▲』標示為大塊肉★營養師：劉庭芳