

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	9月	10月	11月	12月
8/31	一	白飯	醬燒肉排 燒：豬排S(大塊肉)	鐵板滷豆腐 燒：滷豆腐、洋蔥Q、木耳Q、青蔥	泡菜年糕 煮：白菜Q、韓式泡菜、豆腐、蒜、年糕	履歷蔬菜	海苔蛋花湯 海帶芽、蛋Q		6 5	2 8	2 8	2 8
9/1	二	玉米飯	義式香草雞 煮：雞肉T、馬鈴薯Q、豆腐、蒜	雜菜冬粉 炒：冬粉、高麗菜Q、鮑肉S、木耳Q	四季炒雞柳 炒：雞丁Q、雞肉T、豆腐、蒜	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、味噌		6 7	2 1	2 8	2 8
9/2	三	海苔香鬆飯 (幸福餐A)	炸雞翅 炸：雞翅S(大塊肉)	醬爆黑輪豬 炒：豬肉S、黑輪丁Q、洋蔥Q、芝麻	晚炒豆茸 炒：豆茸菜Q、豆腐、蒜、韭菜Q	季節蔬菜	冬瓜小蒸仁 小蒸仁、粉條、冬瓜、糖	水果	6 9	2 8	2 6	2 8
9/3	四	白飯 (少肉日)	糖醋醬肉絲 燒：肉絲S、洋蔥Q、彩椒Q	眷村炸醬 燒：豆干丁、豆腐Q、鮑肉S、毛豆T	蝦香扁蒲 燒：扁蒲Q、豆腐、蒜、木耳Q、蝦米	有機蔬菜	竹筍雞湯 筍、蒜、雞肉T	豆奶	6 7	2 8	2 8	2 8
9/4	五	糙米飯	三杯雞 炒：雞丁T、九層塔	番茄豆腐蛋 炒：番茄Q、蛋Q、豆腐	薑絲海根 煮：海帶根、金針菇Q、豆腐、蒜	有機蔬菜	大瓜肉片湯 大瓜Q、蒜、肉片S		6 5	2 7	2 8	2 8
9/7	一	小米飯 (幸福餐B)	炸魚排 炸：魚排Q(大塊肉)	沙茶豆干肉柳 炒：豆干片、洋蔥Q、肉柳S	蒜香甘藍 炒：高麗菜Q、木耳Q、豆腐、蒜	履歷蔬菜	奶香巧津湯 南瓜Q、洋蔥Q、玉米Q、蒜Q、奶粉		6 7	2 8	2 8	2 8
9/8	二	白飯	韓式泡菜豬 炒：肉片S、韓式泡菜	紅燒肉丸x1 燒：肉丸S、白菜Q	玉米雞蓉 炒：玉米Q、馬鈴薯Q、豆腐、蒜、雞肉T	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q、蛋Q		6 7	2 8	2 8	2 8
9/9	三	糙米飯	香草雞腿 燒：雞腿S(大塊肉)	香甜豆沙包x1 蒸：豆沙包S	炒花椰菜 炒：花椰菜Q、彩椒Q	季節蔬菜	香菇雞湯 刈菜Q、蒜、雞肉T	水果	6 7	2 8	2 8	2 8
9/10	四	地瓜飯	古早味控肉 滷：肉丁S、豬蹄S、醬干	白菜滷 燒：白菜Q、豆腐、蒜、醬Q	蒜蓉豆干絲 炒：豆干絲、海帶絲、豆腐、蒜	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		6 5	2 7	2 8	2 8
9/11	五	白飯	宮保雞丁 炒：雞丁S、小黃瓜Q	金湯酸菜豬 煮：白菜Q、酸菜、凍豆腐、肉片S	晚炒竹筍 炒：筍Q、豆腐、蒜、木耳Q	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針、肉絲S		6 6	2 7	2 8	2 8
9/14	一	白飯	奶泡鐵板豬 炒：肉丁S、洋蔥Q、彩椒Q	麻婆豆腐 燒：豆腐、鮑肉S	鮮菇條豆 炒：鮮菇Q、豆腐、蒜、蒜Q	履歷蔬菜	藥膳雞湯 冬瓜Q、蒜、雞肉T、老薑		6 7	2 8	2 8	2 8
9/15	二	胚芽飯	鹹酥雞 炸：雞丁T	咖哩肉醬 煮：洋芋Q、豆腐、蒜、鮑肉S、毛豆Q	清炒胡瓜 燒：大黃瓜Q、豆腐、蒜、木耳Q	有機蔬菜	海苔味噌湯 海帶芽、蒜Q、味噌		6 7	2 8	2 8	2 8
9/16	三	麻油雞炒飯 (幸福餐C)	香滷豬排 滷：豬排S(大塊肉)	海鮮捲+小雞腿 燒：海鮮捲S、雞腿Sx1	蒜香三絲 炒：扁蒲Q、木耳Q、豆腐、蒜	季節蔬菜	黑糖地瓜粉圓 地瓜T、粉圓	水果	6 7	2 8	2 8	2 8
9/17	四	白飯	塔香燒魚 燒：魚丁Q、滷豆腐、九層塔	香酥雞塊x2 炸：雞塊S	清炒時蔬 炒：高麗菜Q、豆腐、蒜、木耳Q	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米Q、洋芋Q、豆腐、蒜、奶粉		6 5	2 7	2 8	2 8
9/18	五	紅藜飯	蜜汁雞腿排 燒：雞排S(大塊肉)	茄汁滑蛋 炒：番茄Q、洋蔥Q、蛋Q	紅絲青花 炒：青花菜Q、豆腐、蒜	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片S		6 6	2 7	2 8	2 8
9/21	一	麥片飯	嫩汁豬排 滷：豬排S(大塊肉)	泡菜春雨 炒：冬粉、泡菜、海帶芽、豬肉S、高豆茸Q	柴魚關東煮 煮：白菜Q、滷豆腐、玉米Q、柴魚	履歷蔬菜	蒜蓉晚筍羹 筍絲、木耳Q、豆腐、蒜、肉絲S、蛋Q		6 5	2 8	2 8	2 8
9/22	二	白飯	咖哩魚丁 煮：魚丁Q、馬鈴薯Q、洋蔥Q、毛豆Q	瓜仔肉燥 滷：豆干丁、碎瓜、鮑肉S	奶醬白菜 煮：白菜Q、豆腐、蒜、蒜Q、奶粉	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、金針菇Q、蛋Q、小魚		6 6	2 8	2 8	2 8
9/23	三	日式炒烏龍 (幸福餐C)	炸雞腿 炸：雞腿S(大塊肉)	甜辣蒸蒸餃x2 蒸：水餃S、洋蔥Q	豆干滷味 滷：豆干、魷魚丸Q、芝麻	有機蔬菜	鮮瓜肉片湯 扁蒲Q、豆腐、蒜、肉片S		6 7	2 8	2 8	2 8
9/24	四	紫米飯	素喜燒豬 煮：豬肉S、洋蔥Q、蒜Q、柴魚	古早味蒸蛋 蒸：蛋Q、蒜、蔥	魚香大瓜 燒：大黃瓜Q、魚香S、木耳Q、豆腐、蒜	有機蔬菜	紅豆芋圓 紅豆T、芋圓		6 7	2 8	2 8	2 8
9/25	五	9/25中秋節放假一天，本日不供餐										
9/28	一	9/28教師節放假一天，本日不供餐										
9/29	二	小米飯	義式燻肉 煮：豬肉S、洋芋Q、番茄Q	起司蒜蓉雞 煮：蒜Q、豆腐、蒜、蒜、肉丁T、玉米Q、起司	彩蔬敏豆 炒：敏豆Q、彩椒Q	有機蔬菜	元氣蘿蔔湯 白蘿蔔Q、豆腐、蒜、肉片S、枸杞		6 8	2 1	2 8	2 8
9/30	三	豬肉蛋炒飯 (幸福餐C)	烤雞翅 烤：雞翅S(大塊肉)	甘梅地瓜薯 炸：地瓜Q	客家小炒 炒：豆干片、芹Q、肉絲S、豆腐、蒜	履歷蔬菜	桂圓銀耳露 桂圓、白木耳、枸杞		6 7	2 8	2 8	2 8

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

◎本菜單內幸福餐A為「大塊肉+散菜」雙主菜；幸福餐B為「魚排+散菜」雙主菜；幸福餐C為「特色主食+大塊肉」

☆ 回饋豆奶:9/3(四)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩