



週次	日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)	
一	8/30	二	糙米飯	咖哩豬 馬鈴薯肉丁紅蘿蔔洋蔥蒜末(煮)	開陽蒲瓜 花蒲胡蘿蔔木耳蝦米蒜末(炒)	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯 玉米粒白蘿蔔大骨	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	8/31	三	茄汁義大利麵+照燒雞丁+時令蔬菜 小烏龍麵絞肉玉米粒三色丁洋蔥(煮)				雞丁麵腸小黃瓜蒜末(炸)	時令蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯紅蘿蔔火腿丁	5	2.5	2	2			678
	9/1	四	糙米飯	豬肉壽喜燒 肉片洋蔥杏鮑菇蒜末(燒)	螞蟻上樹 絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜青蔥木耳蒜末辣豆瓣(炒)	有機蔬菜	味噌小魚乾湯 味噌豆腐海帶芽小魚乾	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
9/2	五	海苔香鬆飯	五味魷魚圈 魷魚圈洋蔥老薑片青蔥蒜紅辣椒(煮)	雙花培根 白花椰綠花椰培根木耳(炒)	有機蔬菜	白菜金針菇湯 大白菜金針菇大骨薑絲		5	2.5	2	2				678	
二	9/5	一	香Q白飯(蔬食日)	蔬食滷味 四分干丁海帶結杏鮑菇胡蘿蔔蒜末(煮)	泡菜炒蛋 泡菜大白菜洋蔥雞蛋蒜末(炒)	產銷履歷	地瓜芋圓湯 地瓜芋圓地瓜圓薑片	水果	5	2.5	2	2	1			738
	9/6	二	糙米飯	蘿蔔燒雞 雞丁白蘿蔔香菇蒜末(燒)	什錦黃瓜 大黃瓜胡蘿蔔秀珍菇蒜末(煮)	有機蔬菜	香菇排骨湯 乾香菇白蘿蔔排骨		5	2.5	2	2				678
	9/7	三	大滷湯麵+香酥豬排+肉絲炒豆芽菜 拉麵肉絲胡蘿蔔雞蛋乾木耳絲脆筍絲高麗菜(煮)				可口可樂雞翅青蔥薑絲蒜仁(煮)	豆芽菜菜肉餡	豆漿(第二節供應) 紹滑豆漿	5	2.5	2	2			678
	9/8	四	糙米飯	蔥燒魚丁 水蜜丁油豆腐洋蔥青蔥(煮)	筍乾麵輪 筍乾麵輪蒜末(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋薑絲大骨	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763	
	9/9	五	中秋節補假(9/10中秋節放假)													
三	9/12	一	香Q白飯(蔬食日)	梅干燒豆腐 梅乾菜油豆腐乾辣椒(煮)	番茄燴蛋 雞蛋生番茄(燴)	產銷履歷	芋頭西米露 芋頭西谷米	水果	5	2.5	2	2	1			738
	9/13	二	糙米飯	紅燒豬腳 紅蘿蔔豬腳丁肉丁蒜末青蔥冰糖(燉)	田園四色 三色丁玉米粒馬鈴薯絞肉蒜末(炒)	有機蔬菜	蔬菜湯 大白菜胡蘿蔔洋蔥大骨		5	2.5	2	2				678
	9/14	三	米粉湯+醬爆雞丁+時令蔬菜 米粉肉絲胡蘿蔔高麗菜乾香菇絲青蔥油蔥酥(炒)				雞丁腰腸丁杏鮑菇麵腸蒜末薑片(煮)	時令蔬菜		5	2.5	2	2			678
	9/15	四	糙米飯	京醬排骨 軟排骨肉丁白芝麻小黃瓜蒜末(煮)	香燻冬瓜 冬瓜蝦米胡蘿蔔蒜末(燻)	有機蔬菜	山藥蛤蜊雞丁湯 山藥蛤蜊雞丁	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798	
	9/16	五	藜麥飯	奶香海鮮 魷魚圈魚丁培根洋蔥馬鈴薯西洋芹蒜末鮮奶(煮)	關東煮 白蘿蔔米血丁玉米段油豆腐(煮)	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜大骨枸杞薑片		5	2.5	2	2				678
四	9/19	一	香Q白飯(蔬食日)	花生麵筋 者花生麵筋蒜末(煮)	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔玉米粒洋蔥雞蛋(炒)	產銷履歷	綠豆湯 綠豆	水果	5	2.5	2	2	1			738
	9/20	二	糙米飯	糖醋雞丁 雞丁甜椒蒜末(煮)	開陽扁蒲 蝦米肉絲花蒲紅蘿蔔木耳(煮)	有機蔬菜	味噌豆皮湯 味噌豆皮海帶芽柴魚片		5	2.5	2	2				678
	9/21	三	刈包(梅干肉+花生粉)+肉羹蔬菜麵線 刈包梅干菜肉片三層肉片(炒)花生粉蒜末				肉羹麵線木耳大白菜胡蘿蔔蒜(煮)		5	2.5	2	2				678
	9/22	四	糙米飯	鹽酥魚丁 魚丁(炸)	麻婆豆腐 絞肉豆腐三色豆蒜末辣豆瓣(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜薏仁薑絲大骨	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763	
	9/23	五	芝麻飯	醬燒鴨 全鴨大空鴨馬鈴薯洋蔥	絲瓜麵線 絲瓜麵線胡蘿蔔薑絲(煮)	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍排骨枸杞		5	2.5	2	2				678
五	9/26	一	香Q白飯(蔬食日)	咖哩豆腐 豆腐馬鈴薯洋蔥胡蘿蔔薑片(煮)	蘑菇炒蛋 雞蛋蘑菇蒜末(炒)	產銷履歷	珍珠冬瓜茶 冬瓜塊黑粉圓	水果	5	2.5	2	2	1			738
	9/27	二	糙米飯	蒜泥白肉 肉片五花肉片洋蔥青蔥蒜泥薑末(煮)	客家炒茄子 絞肉茄子蒜末九層塔青蔥辣椒(煮)	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯 大黃瓜小魚丸大骨		5	2.5	2	2				678
	9/28	三	肉絲蛋炒飯+烤雞排+培根高麗菜 白米肉絲洋蔥雞蛋三色丁玉米粒(煮)				雞排(烤)	培根片高麗菜(煎)	芋頭排骨湯 芋頭排骨	5	2.5	1.8	2			673
	9/29	四	糙米飯	豆鼓燒魚 鯛魚片黑豆鼓薑絲青蔥蒜末(燒)	筍香肉絲 筍茸福菜肉絲蒜	有機蔬菜	雞茸玉米湯 雞肉絲玉米粒雞蛋青豆仁大骨	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
	9/30	五	紫米飯	黑胡椒肉絲 肉絲洋蔥紅蘿蔔蒜末(煮)	香酥兩樣 甜不辣椰香奶黃球(炸)	有機蔬菜	泰式酸辣湯 洋蔥香菇生番茄中卷		5	2.5	2	2				678

健康過中秋

中秋將至,慎選月餅是非常重要的,因為一顆市售月餅(約60-70g)熱量約280大卡,相當於一碗飯,因此,選擇月餅,可依照以下原則挑選:

1. 減油。
 2. 減糖。
 3. 低卡路里。
 4. 零反式脂肪。
 5. 搭配白開水或無糖飲料。
- 將可避免過多熱量攝取,身體無負擔。

以上熱量依實際供應量為

營養小常識

【本校一律使用國產豬肉】

食材供應商:永得有限公司