



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	金雞 雞腿	豆魚 雞肉	蔬菜	油蔴	水果	熱量
1	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	南洋素雞丁 素雞、馬鈴薯、蔬菜-煮	時蔬炒豆包 紅蘿蔔、豆包、蔬菜-煮	木耳時豆 長豆、蔬菜、木耳-炒	標章 青菜 味噌 海苔湯 海帶芽、味噌	水果	6.3	2.6	2.3	2.6	1	871
2	二	海苔 香鬆飯 白米、海苔香鬆-蒸	蜜香豆干 豆干、蔬菜、紅棗-燒	酸菜炒素肚 大白菜、素肚、酸菜-炒	鮮炒甘藍 高麗菜、蔬菜-炒	標章 青菜 紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜		6.4	2.5	2.3	2.4		801
3	三	大麥飯 白米、大麥-蒸	蘿蔔 煮油腐X1 蘿蔔、油豆腐-煮	黑椒毛豆莢 毛豆莢、黑胡椒-炒	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜-炒	標章 青菜 玉米豆腐湯 豆腐、玉米、蔬菜	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	1	875
4	四	白飯 白米-蒸	塔香麵腸 麵腸、蔬菜、九層塔-炒	南瓜燒凍腐 南瓜、凍豆腐、蔬菜、青豆-煮	螞蟻上樹 大白菜、冬粉、素雞肉、蔬菜-炒	標章 青菜 肉骨茶湯 蔬菜、菇		6.5	2.4	2.5	2.4		806
5	五	糙米飯 白米、糙米-蒸	四喜烤麩 烤麩、芋頭、蔬菜-燒	家常豆腐 玉米、豆腐、素雞肉、蔬菜-煮	木耳炒筍 竹筍、蔬菜、木耳-炒	標章 青菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	豆漿	6.4	2.5	2.3	2.5		806
8	一	白飯 白米-蒸	醬燒豆包X1 豆包、香菜-燒	客庄小炒 西芹、豆干、蔬菜-炒	鮮蔬花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	標章 青菜 番茄豆腐湯 豆腐、番茄	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	1	868
9	二	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	咖哩凍豆腐 凍豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	鍋燒豆皮 大白菜、豆皮、蔬菜-煮	紅燒鮮瓜 冬瓜、香菇、枸杞-燒	標章 青菜 海苔玉米湯 海帶芽、玉米		6.5	2.5	2.4	2.4		811
10	三	白飯 白米-蒸	豉汁 蘭花干X1 蘭花干、豆豉-燉	腰果豆干丁 馬鈴薯、豆干、紅蘿蔔、腰果-炒	海帶三絲 海帶絲、白干絲、薑-炒	標章 青菜 香菇筍片湯 筍、香菇	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	1	863
11	四	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	蠔油豆雞片 蘿蔔、豆腐、蔬菜-炒	佛跳牆 凍豆腐、蔬菜、栗子、紅棗-煮	玉米總匯 玉米、紅蘿蔔、毛豆、素雞肉-炒	標章 青菜 大海湯 豆腐、蔬菜、筍		6.5	2.5	2.5	2.4		813
12	五	白飯 白米-蒸	★炸油腐X1 油豆腐-炸	鳳梨燒豆腸 豆腸、蔬菜、鳳梨-燒	金菇豆段 豆段、蔬菜、金針菇-炒	標章 青菜 芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	乳品	6.4	2.3	2.5	2.7		805
15	一	小米飯 白米、小米-蒸	紹子豆腐 豆腐、蔬菜、素雞肉-煮	彩蔬豆包 小黃瓜、豆包、芋頭、蔬菜-炒	海苔拌黃芽 黃豆芽、海帶芽、蔬菜-煮	標章 青菜 鮮菇冬瓜湯 冬瓜、菇	水果	6.4	2.4	2.4	2.6	1	865
16	二	白飯 白米-蒸	糖醋烤麩 蔬菜、烤麩、毛豆、鳳梨-煮	鮑菇黑干 杏鮑菇、黑豆干、蔬菜-燉	沙茶炒冬粉 蔬菜、冬粉、素雞肉、木耳-炒	標章 青菜 豆腐味噌湯 豆腐、味噌		6.6	2.4	2	2.5		805
17	三	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸	紅棗 滷油腐X1 油豆腐、紅棗-燉	素炒蒼蠅頭 豆干、蔬菜、豆豉-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、豆皮-燉	標章 青菜 鮮菇煲湯 蘿蔔、菇	水果	6.5	2.4	2.5	2.4	1	866
18	四	咖哩 鳳梨炒飯 白米、素火腿、蔬菜、青豆、鳳梨-炒	★素 卡拉堡排X1 素卡拉堡排-炸	堅果 四分干 蔬菜、四分干、菜瓜子、南瓜子-燉	玉筍高麗 高麗菜、玉米筍、蔬菜-炒	標章 青菜 薏仁 洋芋湯 馬鈴薯、薏仁、枸杞		6.3	2.5	2.4	2.6		806
19	五	大麥飯 白米、大麥-蒸	茄汁素雞丁 豆薯、素雞、番茄-煮	薑燒凍豆腐 凍豆腐、麵筋、蔬菜-煮	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-煮	標章 青菜 青木瓜湯 青木瓜、玉米、紅棗	優酪乳	6.4	2.5	2.5	2.5		811
22	一	白飯 白米-蒸	五香油腐X1 油豆腐-燉	西芹炒素肚 西芹、素肚、蔬菜-炒	香菇豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、香菇-炒	標章 青菜 羅宋湯 高麗菜、蔬菜	水果	6.6	2.4	2.3	2.7	1	881
23	二	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	照燒蘭花干X1 蘭花干-燉	瓜仔豆干 豆薯、豆干、香菇、花瓜-煮	咖哩燴粉絲 冬粉、素雞肉、蔬菜-炒	標章 青菜 金針 蘿蔔湯 金針花、蘿蔔		6.4	2.4	2.4	2.5		801
24	三	白飯 白米-蒸	咖哩骰子腐 油豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	三杯麵腸 蔬菜、麵腸、菇、九層塔-炒	木耳甘藍 高麗菜、蔬菜、木耳-炒	標章 青菜 芋香米粉湯 蔬菜、米粉、芋頭	水果	6.5	2.5	2.6	2.6	1	885
25	四	三穀飯 白米、三穀米-蒸	茄汁燒豆腐 蔬菜、豆腐、毛豆-燒	青椒炒豆干 青椒、豆干、蔬菜、豆豉-炒	紅藜四喜 玉米、蔬菜、馬鈴薯、芋頭、紅藜麥-炒	標章 青菜 海帶芽湯 海帶芽、薑		6.6	2.5	2.4	2.5		822
26	五	白飯 白米-蒸	紅燒豆包X1 豆包、香菜-燒	麻油素腰花 蔬菜、凍豆腐、素腰花、枸杞-煮	香滷筍絲 筍、蔬菜、梅乾菜-燉	標章 青菜 南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、椰漿	乳品	6.6	2.5	2.3	2.4		815
~教師節快樂~謝謝辛苦的老師!!!													
30	二	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	沙茶豆雞片 豆腐、蔬菜、玉米-炒	果香豆腸 豆薯、豆腐、蔬菜、鳳梨-燒	枸杞花椰 花椰菜、菇、枸杞-炒	標章 青菜 味噌湯 蘿蔔、玉米、味噌		6.5	2.7	2.1	2.5		823



〈節氣吃蛇麼-秋分〉

秋分屬「涼燥」，飲食上應著重滋陰潤燥，多吃清潤的食物，如：芝麻、金針菇、白蘿蔔、白花椰菜、蜂蜜、蘋果、葡萄、白木耳、蓮藕、山藥等，來滋潤五臟六腑，避免辛辣、油炸等易上火的食物。

