臺北市立文山特殊教育學校 108年8+9月份營養午餐菜單

				100+	ひ・シバーのき	5良 1 良木干			
日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	上午點心	下午點心
8/30	五	糙米飯*	滑蛋肉片	高麗寬粉	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	肉絲炒麵	水果餐
9/2		胚芽飯*	紅燒魚丁	甜薯肉絲	季節蔬菜	白菜豆腐湯	優酪乳	蔬菜拉麵	水餃+蛋花湯
9/3		雞粒子	置炒飯+黃瓜豬	柳(黑豬)+塔香》	每茸+有機調	蔬菜+羅宋湯	水果	三絲米粉湯	紅豆麵包+鮮奶
9/4		南瓜飯	五凍奇雞	芋丁三色	季節蔬菜	青菜什錦湯	水果	香菇雞肉蛋花粥	咖哩炒麵
9/5	四	糙米飯	咕咾肉	芝麻鮮菇	季節蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	蔥蛋吐司	四色甜粥
9/6	五	燕麥飯*	椒鹽雞丁	肉末南瓜	有機蔬菜	冬瓜海芽湯	水果	蒲瓜肉絲雞蛋粥	水果餐
9/9		紫米飯*	香草洋芋鮑菇	香滷百頁海結	季節蔬菜	玉米濃湯	乳品	青菜餛飩湯	香菇肉絲米糕
####	_	糙米飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔豆干	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	銀絲卷+豆漿	葡萄乾麵包+優酪
####		左日	: :烏龍麵+三杯	維丁+炒三蔬+	季節蔬菜+耆	· 香菇筍片湯	水果	鮮蔬魚片粥	紅豆紫米牛奶
####	四	薏仁飯*	炸魚片薯條	木須銀芽	季節蔬菜	芹香白玉湯(雞骨 熬湯)	水果	米粉炒	水果餐
####	五	中	0	秋	有機蔬菜	節	水果	放	假
9/16		糙米飯*	百頁燒肉	日式蒸蛋	季節蔬菜	玉米洋芋湯	優酪乳	冬粉肉絲湯	羅宋排骨湯
9/17	1	胚芽飯	照燒雞肉(搖滾 雞)	咖哩洋芋	有機蔬菜	八寶甜湯	水果	鮮菇義大利麵	肉鬆麵包+鮮奶
9/18		地瓜飯	豆酥蒸魚片	香菇四季豆	季節蔬菜	鄉村豆腐豬肉湯	水果	什錦雞肉粥	香拌炒手
9/19	四	咖哩炒飽	版(無豬)+蒜泥區	白肉(黑豬)+芝麻 湯	· 海結+季節	苏蔬菜+梅干雞	水果	日式醬油拉麵	炒年糕
9/20	五	糙米飯*	青花炒嫩雞	洋蔥甜條	有機蔬菜	黃芽肉絲湯	水果	肉絲燴飯	水果餐
9/23		燕麥飯*	蕃茄燉肉	西芹腐皮絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	乳品	鮮肉麵線	白玉翡翠
9/24)	炸醬麵+蜜汁雞	丁+豆薯三色+	·有機蔬菜+	酸辣湯	水果	蛋餅	蔥花麵包+豆漿
9/25		紫米飯	洋芋燒肉	香煎豆干燴瓜	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	鮮菇玉米粥	芋頭西米露
9/26	四	糙米飯	醋溜魚丁	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	竹筍湯	水果	豆腐肉片冬粉湯	肉絲飯糰
9/27	五	薏仁飯*	蔥香雞丁	奶油白菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	地瓜條+優酪乳	水果餐
9/30	_	五穀飯*	芋頭粉蒸肉	木須炒蛋	季節蔬菜	紅豆麥片湯	優酪乳	蘿蔔糕	關東煮
								00	

*有機米





臺北市立文山特殊教育學校 108年8+9月份營養午餐菜單

					_ ,		-							
日期	星期	主食	主菜	副	菜	湯	水果	五穀 根莖 纇	蛋豆 魚肉	蔬菜 類	水果類	奶類	油脂類	熱量
8/30	五	糙米飯*	滑蛋肉片	高麗寬粉	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	4.4	2.1	2.4	1		2.5	698
9/2	_	胚芽飯*	紅燒魚丁	甜薯肉絲	季節蔬菜	白菜豆腐湯	優酪乳	4.4	2.5	1.9		0.5	2.8	729
9/3	_	雞粒蛋	炒飯+黃瓜豬柳](黑豬)+塔香	海茸+有機蕗	菜+羅宋湯	水果	3.6	2.6	2.7	1		3	709.5
9/4		南瓜飯	五凍奇雞	芋丁三色	季節蔬菜	青菜什錦湯	水果	4.1	3.6	1.8	1		2.1	756.5
9/5	四	糙米飯	咕咾肉	芝麻鮮菇	季節蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	4.3	2.1	2.3	1		2.7	697.5
9/6	五	燕麥飯*	椒鹽雞丁	肉末南瓜	有機蔬菜	冬瓜海芽湯	水果	4.7	2.7	1.8	1		2.5	749
9/9 蔬食	_	紫米飯*	香草洋芋鮑菇	香滷百頁海結	季節蔬菜	玉米濃湯	乳品	4.8	2	1.9		0.5	2.2	692.5
9/10		糙米飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔豆 干	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	4.3	3	2	1		2.1	730.5
9/11		日式原	烏龍麵+三杯雞	丁+炒三蔬+	季節蔬菜+香	菇筍片湯	水果	1.8	2.1	3	1		3.5	576
9/12	四	薏仁飯*	炸魚片薯條	木須銀芽	季節蔬菜	芹香白玉湯(雞骨熬湯)	水果	4	2.1	2.7	1		2.6	682
9/13	五	中		秋		節								
9/16	_	糙米飯*	百頁燒肉	日式蒸蛋	季節蔬菜	玉米洋芋湯	優酪乳	5	3.1	1.3		0.5	2.1	769.5
9/17		胚芽飯	照燒雞肉(搖滾雞)	咖哩洋芋	有機蔬菜	八寶甜湯	水果	5.5	2.1	1.8	1		2.7	769
9/18		地瓜飯	豆酥蒸魚片	香菇四季豆	季節蔬菜	鄉村豆腐豬肉湯	水果	3.6	3	2	1		3.2	731
9/19	四	咖哩炒飯(無豬)+蒜泥白肉	肉(黑豬)+芝麻	₹海結+季節講	梳菜+梅干雞湯	水果	3.5	2.4	2.6	1		3.1	689.5
9/20	五	糙米飯*	青花炒嫩雞	洋蔥甜條	有機蔬菜	黃芽肉絲湯	水果	5.1	2.9	1.9	1		2.3	785.5
9/23	_	燕麥飯*	蕃茄燉肉	西芹腐皮絲	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	乳品	4	3.1	2.4		0.5	2.3	736
9/24		炸	醬麵+蜜汁雞]	「+豆薯三色-	⊦有機蔬菜+₫	俊辣湯	乳品	3.9	3.7	1.7		0.5	3	788
9/25		紫米飯	洋芋燒肉	香煎豆干燴瓜	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	乳品	4.5	2.5	2.4		0.5	2.2	721.5
9/26	四	糙米飯	醋溜魚丁	蔥花燴豆腐	季節蔬菜	竹筍湯	乳品	4.3	2.7	2		0.5	2.4	721.5
9/27	五	薏仁飯*	蔥香雞丁	奶油白菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	乳品	4	2.9	2.2		0.5	2.5	725
9/30	_	五穀飯*	芋頭粉蒸肉	木須炒蛋	季節蔬菜	紅豆麥片湯	乳品	6	2.7	1.5		0.5	2.2	819

*有機米





8月26日	白米	乳品 60	8月27日	白米	60	8月28日	白米	60	8月29日	白米	60	1	8月30日 糙米飯	白米	6
	口小	00		口小	00		口小	00		口小	00	1	P=2.4	糙米	2
													1-2.4	収せ力ト	
													滑蛋肉片	肉片	7
													/月里内/1	青江菜不切	1
														洋蔥中丁	1
														木耳	1
														雞蛋	
														光正旦、	
													高麗寬粉	乾冬粉	
												1	可能見物	紅K絲	1
	-													高麗菜絲	2
														百 <u>鹿未</u> 然 香菇	1
												1		自场	
					-								±:+4%		1.0
												1	有機		10
	-			-								-	生成系用	1.#647	<u> </u>
	-			-								-	黄瓜雞湯	大黄瓜中丁	3
	-			-								-		棒腿丁	1
	-			-								-		<u> </u>	<u> </u>
					-							-		ļ	
														ļ	
														<u> </u>	
				<u> </u>			<u> </u>	<u> </u>				J		<u> </u>	<u> </u>
每日	配給蔥	、畫、	蒜★				◆素食	不要力	□人五辛◆		單位:	1人	、/克		
										•					
9月2日	[()	優酪乳	9月3日	(二)		9月4日	(=)		9月5日	(四)			9月6日	(五)	
<u>-//12口</u> 宇飯	白米	60	維粒蛋炒飯	白米	60	南瓜飯	白米	60		白米	60	1	燕麥飯	白米	6
2.5	胚芽米	10	P=2.6	胚芽米	10	P=3.6	胚芽米	10	P=2.1		20	4	P=2.7	胚芽米	1
	#포식 시	10	1 -2.0	清雞肉	10	1 -5.0	南瓜小丁	10	1-2.1	CIVE VI	20	1	2.1	燕麥	1
	白旗魚片	90		雞蛋	10		1,1,1,00,11,1	10	咕咾肉	肉塊	75	1		/III 24	t d
πж 1	洋蔥絲	20		紅K小丁	10	五凍奇雞	清雞肉丁	75	*LI*E A	黄椒片	10		椒鹽雞丁	清雞肉丁	7
	木耳	5		洋蔥小丁	15	//大□ 天社	蕃茄	8		青椒片	10	1	四人正正天世 」	小黄瓜中丁	2
	紅椒絲	10		蔥花	5		黄椒中丁	5		紅椒片	10	4		杏鮑菇	1
	台上例以台东	10		紀化	3					洋蔥片		4		九層塔	
# H1/4	一番が口が		生 点 344401	NR 2017 A-A-A-	7.5		小黄瓜圓片	10			5	-			<u> </u>
喜肉絲	豆薯粗絲	55	黃瓜豬柳	黑豬肉絲	75		木耳	8		蕃茄醬		-		地瓜大丁	1
	紅K絲	10		紅K絲	10		44	2.5	abda wake 600 abda			-		椒鹽粉	
	肉絲	15		洋蔥絲	12	芋丁三色	芋頭小丁	35	芝麻鮮菇	秀珍菇	25				
	木耳	10		小黃瓜絲	10		小干丁	25		香菇	25	1	肉末南瓜	南瓜大丁	7
							毛豆仁	15		杏鮑菇	40			絞肉	
菜		100	塔香海茸	海茸	80		紅K小丁	15		白芝麻				香菇	
				九層塔										薑絲	
菜豆腐湯	大白菜切	20				青菜		100	青菜		100				
	豆腐	25 5	有機		100								青菜		10
	紅K絲	5				青菜什錦湯	青菜	20	洋芋蘿蔔湯	馬K中丁	30				
	香菇	5	羅宋湯	蕃茄	15		金針菇	5		紅K小丁	5		冬瓜海芽湯	冬瓜大丁	3
				馬K中丁	10		木耳	5						海芽	
				洋蔥中丁	5		魚丸	10							
				高麗菜絲	10										
存日	配給蔥	、道、	禁士				▲麦合	不要h	□人五辛		單位:	1 J	/古		
			7171 A				V M M	1 41			→ III. •				A A
0.00		ला ।	0 110 1	<i>(</i> → <i>)</i>		0 111 11	()		0.1121	(1111)			****		
9月9日		乳品	9月10日			9月11日			9月12日				9月30日		優酪
ド飯	白米	60	糙米飯 B. a	白米	60	日式烏龍麵	烏龍麵	110	<u></u>	白米			五穀飯	白米	6
,	胚芽米	10	P=3	糙米	20	P=1.9	洋蔥絲	15	P=2.1	胚芽米			P=2.7	胚芽米	1
	紫米	10		1 P.	\vdash		紅K絲	10		大薏仁	10	*		五穀米	1
	1		南瓜蒸肉	肉塊	75		高麗菜絲	20				*	<u> </u>	No.	<u> </u>
洋芋鮑菇	CAS馬K中丁	45		南瓜中丁	30		香菇	10	炸魚片薯條	白旗魚片	1片		芋頭粉蒸肉	芋頭中丁	3
	杏鮑菇	40		洋蔥絲	10		海芽			雞蛋	10	*		肉塊	. 7
	青豆仁	10		薑絲						麵粉		*	<u> </u>	粉蒸粉	2包
	義式香料				\sqcup					馬鈴薯粗條		*	<u> </u>		<u> </u>
			香菇蘿蔔豆干	白K中丁	50	三杯雞丁	翅小腿	1支		青豆仁	30	*	<u> </u>	L	<u> </u>
<u>園百頁</u>	百頁豆腐	90		豆干片	25		雞翅	1支	(6人1顆)	檸檬		*	木須炒蛋	雞蛋	4
	白K中丁	20		香菇	15		馬K中丁	30	木須銀芽	豆芽菜	50		<u> </u>	木耳	2
	紅K中丁	10					九層塔			木耳		*		紅K絲	1
	海結	15					薑片			紅椒絲	15			蔥花	1
			有機		100					黄椒絲		*	<u> </u>		
		100				炒三蔬	紅K絲	25				*	青菜		10
			鳳梨苦瓜雞湯	苦瓜中丁	25		芹菜段	35	青菜		100	*			
[八曲]	玉米醬	15		新鮮鳳梨	10		杏鮑菇	30					紅豆麥片湯	紅豆	2
下辰汤	馬K小丁	10		棒腿丁	15				芹香白玉湯	白K中丁	20			麥片	1
下辰汤	洋蔥小丁	5		曹	1.0	青菜		100	/	紅K中丁		^	<u> </u>	A/1	
下辰汤	1,1,00/1,1	5	★鳳梨一顆		\vdash	万本	1	100		芹菜	10	★	 		t
下展汤	紅水小丁	ر	▲ 局が 村	3か口つひ/人	\vdash	香菇筍片湯	州答	30		<u>斤米</u> 雞大骨	3K	× ★	<u>i</u>		
<u> </u>	紅K小丁 雞蛋	Q					E C L'HI	JU	1	メエノ、ト門	217		_	1	
下展汤	紅K小丁	8				1 X1 3/ 1/3							ļ.		
N展 <i>物</i>		8				LI XL = 47 1 700	香菇	10				★			

9月16日	()	優酪乳	. 9月1	7日 (二)		9月18日	(二)		9月19日	1 (29)		9月20日	(九)	
糙米飯	白米	60	胚芽飯	白米	60	地瓜飯	白米	60	咖哩炒飯	白米	60	糙米飯	白米	60
P=3.1	糙米	20	P=2.1	胚芽米	10	P=3	胚芽米	10	P=2.4	胚芽米	10	P=2.9	糙米	2
							地瓜小丁	10		雞蛋	10			
百頁燒肉	肉塊	75	照燒雞	3 去骨清腿	85		, O, M, 7			三色豆	15	青花炒嫩雞	清雞肉丁	7:
11 9 Q / / U 1	百頁豆腐	20	MADEAE	洋蔥絲	20	豆酥蒸魚	白旗魚片	1片		洋蔥小丁	20	73 TOP MAXIE	青花菜	2:
	紅K片	10		紅K絲	15	32211-211/211/	大黄瓜中丁	60		咖哩粉	20		紅K片	10
	木耳	10		白芝麻	15		豆酥			7311 117/3			(CLIE)	1
	1	10					-1/4/II.		蒜泥白肉	黑豬肉片	75			
日式蒸蛋	雞蛋	40	咖哩洋	馬K中丁	45				777000073	蒜泥	2	洋蔥甜條	甜不辣條	40
H PV MH	香菇	8	7,11 -127 1	紅K中丁	25	香菇四季豆	四季豆段	60		青江菜	10	Y I YEVILLINK	洋蔥絲	1:
	海芽	-	-	洋蔥中丁	20	1 M L T M	香菇	10		月江木	10		紅椒絲	10
	742			咖哩粉	20		紅K絲	10					青椒絲	10
				1971 <u>-</u> 1777			黄椒絲	5	芝麻海結	海結	80		月初初	10
青菜		100	有機		100		奥物称		∑llálr\r7±%□	白芝麻	00	青菜		100
月木	1	100	月1及		100	青菜		100		薑絲		月不		100
工术法式值	玉米段2cm	1 倍	八寶甜》	易紅豆	6	月本		100		里沙小		黃芽肉絲湯	黄豆芽	15
<u> </u>	馬K中丁	30	/人員印度	緑豆	6	鄉村豆腐	肉絲	15	青菜	+	100	典才內添伤	木耳	1.
	四八十]	30		花豆	6	豬肉湯	豆腐	20	月木	+	100		肉絲	15
	+	1		小薏仁	6	7年17月/初	南瓜大丁	10	梅干雞湯	白K中丁	25		海芽	1.
	1			西谷米	6		紅K小丁	5	1年 知 / 知	梅干菜	2斤		母才	
	+	-		桂圓	5		白K小丁	8		棒腿丁	15			
			-	任風	3		青江菜	5		作的区」	13			
							月/上米)						
★每日	严经 菌	、董、	益士				▲去合	 不要#	n l 开文		留位:1	人/古		
	配給蔥		,	1F (=)		9月25日		ll <mark>不要</mark> b	加入五辛·		單位:1		(五)	
9月23日	· (—)	乳品	9月2	日(二)	110	9月25日 紫米飯	(三)		9月26日	[(四)		9月27日		6
9月23日 燕麥飯	白米	乳品 60	9月2 炸醬麵	白油麵	110	紫米飯	(三) 白米	60	9月26日 糙米飯	(四) 白米	60	9月27日 薏仁飯	白米	
9月23日 燕麥飯	(一) 白米 胚芽米	乳品 60 10	9月2	白油麵 絞肉	20		(三) 白米 胚芽米	60	9月26日	[(四)		9月27日	白米 胚芽米	10
9月23日 燕麥飯	白米	乳品 60	9月2 炸醬麵	白油麵 絞肉 香菇	20 10	紫米飯	(三) 白米	60	9月26日 <u>糙米飯</u> P=2.7	(四) 白米 糙米	60 20	9月27日 薏仁飯	白米	10
9月23日 燕麥飯 P=3.1	(一) 白米 胚芽米 燕麥	乳品 60 10 10	9月2 炸醬麵	白油麵 絞肉 香菇 竹筍小丁	20 10 15	紫米飯 P=2.5	(三) 白米 胚芽米 紫米	60 10 10	9月26日 糙米飯	(四) 白米 糙米 白旗魚片	60 20 90	9月27日 薏仁飯 P=2.9	白米 胚芽米 大薏仁	10
9月23日 燕麥飯 P=3.1	(一) 白米 胚芽米 燕麥	乳品 60 10 10	9月2 炸醬麵	白油麵 绞肉 香菇 竹筍小丁 豆干小丁	20 10	紫米飯	(三) 白米 胚芽米 紫米 肉塊	60 10 10 75	9月26日 <u>糙米飯</u> P=2.7	(四) 白米 糙米 白旗魚片 馬K中丁	60 20 90 50	9月27日 薏仁飯	白米 胚芽米 大薏仁 清雞肉丁	10
9月23日 燕麥飯 P=3.1	(一) 白米 胚芽米 燕麥 肉塊 蕃茄	乳品 60 10 10 75 20	9月2 炸醬麵	自油麵 絞肉 香菇 竹筍小丁 豆干小丁 甜麵醬	20 10 15	紫米飯 P=2.5	(三) 白米 胚芽米 紫米 肉塊 馬K中丁	60 10 10 75 30	9月26日 <u>糙米飯</u> P=2.7	(四) 白米 糙米 白旗魚片 馬K中丁 洋蔥中丁	90 50 10	9月27日 薏仁飯 P=2.9	白米 胚芽米 大薏仁 清雞肉丁 洋蔥中丁	7:
9月23日 燕麥飯 P=3.1	(一) 白米 胚芽米 燕麥 肉塊 蕃茄 洋蔥中丁	乳品 60 10 10 75 20 10	9月2 <mark>炸醬麵</mark> P=3.7	自油麵 絞肉 香菇 竹筍小丁 豆干小丁 甜麵醬 豆瓣醬	20 10 15 15	紫米飯 P=2.5	(三) 白米 胚芽米 紫米 肉塊 馬K中丁 紅K大丁	60 10 10 75 30 30	9月26日 <u>糙米飯</u> P=2.7	(四) 白米 糙米 白旗魚片 馬K中丁 洋蔥中丁 青椒中丁	60 20 90 50	9月27日 薏仁飯 P=2.9	白米 胚芽米 大薏仁 清雞肉丁 洋蔥中丁 紅K片	7: 10
9月23日 燕麥飯 P=3.1	(一) 白米 胚芽米 燕麥 肉塊 蕃茄 洋蔥中丁 紅K中丁	乳品 60 10 10 75 20	9月2 炸醬麵	白油麵 絞肉 香菇 竹筍小丁 豆干小丁 甜麵醬 豆雞醬	20 10 15 15 75	紫米飯 P=2.5	(三) 白米 胚芽米 紫米 肉塊 馬K中丁	60 10 10 75 30	9月26日 <u>糙米飯</u> P=2.7	(四) 白米 糙米 白旗魚片 馬K中丁 洋蔥中丁	90 50 10	9月27日 薏仁飯 P=2.9	白米 胚芽米 大薏仁 清雞肉丁 洋蔥中丁	7: 10
9月23日 燕麥飯 P=3.1	(一) 白米 胚芽米 燕麥 肉塊 蕃茄 洋蔥中丁	乳品 60 10 10 75 20 10	9月2 <mark>炸醬麵</mark> P=3.7	自油麵 絞肉 香菇 竹筍小丁 豆干小丁 甜麵醬 豆瓣醬	20 10 15 15	紫米飯 P=2.5 洋芋燒肉	(三) 白米 胚芽米 紫米 肉塊 馬K中丁 紅K大丁	60 10 10 75 30 30 3	9月26日 糙米飯 P=2.7 醋溜魚丁	(四) 白米 糙米 白旗魚片 馬K中丁 洋蔥中丁 青椒中丁	90 50 10	9月27日 薏仁飯 P=2.9 蔥香雞丁	白米 胚芽米 大薏仁 清雞肉丁 洋蔥中丁 紅K片 蔥段	75
9月23日 燕麥飯 P=3.1 蕃茄燉肉	(一) 白米 胚芽米 燕麥 肉塊 蕃茄 洋蔥中丁 紅K中丁	乳品 60 10 10 75 20 10	9月2 炸醬麵 P=3.7	白油麵 絞肉 香菇 竹筍小丁 豆干小丁 甜麵醬 豆雞醬 一清雞肉丁 地瓜	20 10 15 15 75 30	紫米飯 P=2.5	(三) 白米 胚芽米 紫米 肉塊 馬K中丁 紅K大丁 蔥段 豆干中丁	75 30 30 31 15	9月26日 <u>糙米飯</u> P=2.7	(四) 白米 糙米 白旗魚片 馬K中丁 洋蔥中丁 青椒中丁 蔥.薑	90 50 10 10	9月27日 薏仁飯 P=2.9	白米 胚芽米 大薏仁 清雞肉丁 洋蔥中丁 紅K片 蔥段 大白菜切	7: 10 7: 11: 10 7:
, , ,	(一) 白米 胚芽米 燕麥 肉塊 蕃茄 洋蔥中丁 紅K中丁 蕃茄醬	乳品 60 10 10 75 20 10 15	9月2 <mark>炸醬麵</mark> P=3.7	白油麵 絞肉 香菇 竹筍小丁 豆干小丁 甜麵醬 豆瓣醬 清雞肉丁 地瓜	20 10 15 15 15 75 30	紫米飯 P=2.5 洋芋燒肉	(三) 白米 胚芽米 紫米 肉塊 馬K中丁 紅K大丁 蔥段 一干中丁	75 30 30 31 15 25	9月26日 糙米飯 P=2.7 醋溜魚丁	(四) 白米 糙米 白旗魚片 馬K中丁 洋蔥中丁 青椒中丁 蔥.薑 豆腐 木耳	90 50 10 10 70	9月27日 薏仁飯 P=2.9 蔥香雞丁	白米 胚芽米 大慧仁 清雞肉丁 洋蔥中丁 紅K片 蔥段 大白菜切 洋蔥小丁	7: 1: 1: 1: 7: 7: 7:
9月23日 燕麥飯 P=3.1 蕃茄燉肉	(一) 白米 胚芽米 燕麥 肉塊 蕃茄 洋蔥中丁 紅K中丁 番茄醬 西芹片 油片絲	乳品 60 10 10 75 20 10 15 35 30	9月2 炸醬麵 P=3.7	白油麵 絞肉 香菇 竹筍小丁 豆干小丁 甜麵醬 豆瓣醬 清雞肉丁 地瓜 望小丁 紅K小丁	20 10 15 15 75 30 30	紫米飯 P=2.5 洋芋燒肉	(三) 白米 胚芽米 紫米 肉塊 馬K中丁 紅K大丁 蔥段 豆干中丁 南瓜中丁	60 10 10 75 30 30 3 15 25	9月26日 糙米飯 P=2.7 醋溜魚丁	(四) 白米 糙米 白旗魚片 馬K中丁 洋蔥中丁 青椒中丁 蔥.薑 豆腐 木耳 金針菇	90 50 10 10 70 10	9月27日 薏仁飯 P=2.9 蔥香雞丁	白米 胚芽米 大薏仁 清雞肉丁 洋蔥中丁 紅K片 蔥段 大白菜切 洋蘑球丁	10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1
9月23日 燕麥飯 P=3.1 蕃茄燉肉	(一) 白米 胚芽米 燕麥 肉塊 蕃茄 洋蔥中丁 紅K中丁 蕃茄醬 西芹片 油片絲	乳品 60 10 10 75 20 10 15 35 30 15	9月2 炸醬麵 P=3.7	白油麵 絞肉 香菇 竹一一 豆干小丁 甜麵醬 豆瓣醬 一清雞瓜 地瓜 望小丁 紅K小丁 木耳	20 10 15 15 75 30 30 15	紫米飯 P=2.5 洋芋燒肉	(三) 白米 胚芽米 紫米 肉塊 馬K中丁 紅K大丁 蔥段 豆干中丁 南瓜中丁	75 30 30 31 15 25	9月26日 糙米飯 P=2.7 醋溜魚丁	(四) 自米 糙米 自旗魚片 馬K中丁 洋蔥中丁 賣.薑 豆腐 木耳 金針菇 毛豆仁	90 50 10 10 70	9月27日 薏仁飯 P=2.9 蔥香雞丁	白米 胚芽米 大慧仁 清雞肉丁 洋蔥中丁 紅K片 蔥段 大白菜切 洋蔥小丁	7: 1: 1: 1: 7: 7: 7:
9月23日 燕麥飯 P=3.1 蕃茄燉肉	(一) 白米 胚芽米 燕麥 肉塊 蕃茄 洋蔥中丁 紅K中丁 番茄醬 西芹片 油片絲	乳品 60 10 10 75 20 10 15 35 30	9月2 炸醬麵 P=3.7	白油麵 絞肉 香菇 竹筍小丁 豆干小丁 甜麵醬 豆瓣醬 清雞肉丁 地瓜 望小丁 紅K小丁	20 10 15 15 75 30 30	紫米飯 P=2.5 洋芋燒肉	(三) 白米 胚芽米 紫米 肉塊 馬K中丁 紅K大丁 蔥段 豆干中丁 南瓜中丁	60 10 10 75 30 30 3 15 25 25	9月26日 粒米飯 P=2.7 酷溜魚丁	(四) 白米 糙米 白旗魚片 馬K中丁 洋蔥中丁 青椒中丁 蔥.薑 豆腐 木耳 金針菇	90 50 10 10 10 10 3	9月27日 薏仁飯 P=2.9 蔥香雞丁 奶油白菜	白米 胚芽米 大薏仁 清雞肉丁 洋蔥中丁 紅K片 蔥段 大白菜切 洋蘑球丁	10 10 75 15 10 10 15 10 24条
9月23日 燕麥飯 P=3.1 蕃茄燉肉	(一) 白米 胚芽米 燕麥 肉塊 蕃茄 洋蔥中丁 紅K中丁 蕃茄醬 西芹片 油片絲	乳品 60 10 10 75 20 10 15 35 30 15	9月2 炸醬麵 P=3.7 蜜汁雞	白油麵 絞肉 香菇 竹一一 豆干小丁 甜麵醬 豆瓣醬 一清雞瓜 地瓜 望小丁 紅K小丁 木耳	20 10 15 15 15 75 30 30 15 15	紫米飯 P=2.5 洋芋燒肉 香煎豆干增瓜	(三) 白米 胚芽米 紫米 肉塊 馬K中丁 紅K大丁 蔥段 豆干中丁 南瓜中丁	60 10 10 75 30 30 3 15 25 25 25	9月26日 糙米飯 P=2.7 醋溜魚丁	(四) 自米 糙米 自旗魚片 馬K中丁 洋蔥中丁 賣.薑 豆腐 木耳 金針菇 毛豆仁	90 50 10 10 70 10	9月27日 薏仁飯 P=2.9 蔥香雞丁	白米 胚芽米 大薏仁 清雞肉丁 洋蔥中丁 紅K片 蔥段 大白菜切 洋蘑球丁	10 10 75 15 10 10 15 10 24条
9月23日 燕麥飯 P=3.1 蕃茄燉肉	(一) 白米 胚芽米 燕麥 肉塊 蕃茄 洋蔥中丁 紅K中丁 蕃茄醬 西芹片 油片絲	乳品 60 10 10 75 20 10 15 35 30 15	9月2 炸醬麵 P=3.7	白油麵 絞肉 香菇 竹一一 豆干小丁 甜麵醬 豆瓣醬 一清雞瓜 地瓜 望小丁 紅K小丁 木耳	20 10 15 15 75 30 30 15	紫米飯 P=2.5 洋芋燒肉	(三) 白米 胚芽米 紫米 肉塊 馬K中丁 紅K大丁 蔥段 豆干中丁 南瓜中丁	60 10 10 75 30 30 3 15 25 25	9月26日	(四) 自米 糙米 白旗魚片 馬K中丁 洋蔥中丁 青椒中丁 蔥.薑 豆腐 木耳 金針菇 毛豆仁	90 50 10 10 70 10 3	9月27日 薏仁飯 P=2.9 蔥香雞丁 奶油白菜	白米 胚芽米 大 清雞肉丁 洋蔥中丁 紅K片 蔥 製 大 戸 藍 奶 丁 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	10 10 10 15 15 10 10 10 10 2條
9月23日 燕麥飯 P=3.1 蕃茄燉肉	(一) 白米 胚芽米 燕麥 肉塊 蕃茄 洋蔥中丁 紅K中丁 蕃茄醬 西芹片 油片絲 紅K片	乳品 60 10 10 75 20 10 15 35 30 15 10	9月2 炸醬麵 P=3.7 蜜汁雞	自油麵 絞っ 香菇 竹筍小丁 豆干小丁 甜麵醬 一清雞肉丁 地瓜 豆 豆 木丁 紅K小丁 木耳 黄椒小丁	20 10 15 15 15 75 30 30 15 15 15	紫米飯 P=2.5 洋芋燒肉 香煎豆干燴瓜	(三) 白米 胚芽米 紫米 馬K中丁 紅K大丁 蔥段 豆干中丁 南瓜中丁 大黃菇	60 10 10 75 30 30 3 15 25 25 25 5	9月26日 粒米飯 P=2.7 酷溜魚丁	(四) 自米 糙米 白旗魚片 馬&中丁 洋蔥中丁 青椒中丁 蔥.薑 豆腐 木針菇 毛生豆仁 蔥花	90 50 10 10 10 10 3	9月27日 薏仁飯 P=2.9 蔥香雞丁 奶油白菜	白米 胚芽米 大薏仁 清雞肉丁 紅K片 蔥段 大芦蔥姑 大芦蔥菇罐 奶油	10 10 11 11 10 70 11 10 2條
9月23日 燕麥飯 P=3.1 蕃茄燉肉	(一) 白米 胚芽米 燕麥 肉塊 蕃茄 洋蔥中丁 紅K中丁 蕃茄醬 西芹片 油片絲 紅K月 木耳	乳品 60 10 10 75 20 10 15 35 30 15	9月2 炸醬麵 P=3.7 蜜汁雞	自油麵 絞落結 竹子小丁 豆干麵醬 一清雞肉丁 地瓜 豆 豆 整小丁 紅K小丁 木耳 黄椒小丁	20 10 15 15 15 75 30 30 15 15 15	紫米飯 P=2.5 洋芋燒肉 香煎豆干增瓜	(三) 白米 胚芽米 紫米 肉塊 馬K中丁 紅K大丁 蔥段 豆干中丁 南瓜中丁 大黃瓜	60 10 10 75 30 30 3 15 25 25 25 5	9月26日	(四) 自米 糙米 白旗魚片 馬K中丁 洋蔥中丁 青椒中丁 蔥.薑 豆腐 木耳 金針菇 毛豆仁	90 50 10 10 70 10 3	9月27日 薏仁飯 P=2.9 蔥香雞丁 奶油白菜	白米 胚芽米 大意仁 清雞肉丁 洋蔥中丁 紅K片 蔥 白菜切 大蔥菇 切 一菜菇 奶油	10 10 11 11 10 70 11 10 2條
9月23日 燕麥飯 P=3.1 蕃茄燉肉 西芹腐皮絲	(一) 白米 胚芽米 燕麥 肉塊 蕃茄 洋蔥中丁 紅K中丁 蕃茄醬 西芹片 油片絲 紅K片	乳品 60 10 10 75 20 10 15 35 30 15 10	9月2 炸醬麵 P=3.7 蜜汁雞	自油麵 絞っ 香菇 竹一小丁 豆干小丁 豆瓣醬 一清雞肉丁 地瓜 豆 薯小丁 紅K小丁 木耳 黄椒小丁	20 10 15 15 15 30 30 15 15 15 100	紫米飯 P=2.5 洋芋燒肉 香煎豆干燴瓜	(三) 白米 胚芽米 紫米 馬K中丁 紅K大丁 蔥 豆干中丁丁 南瓜瓜中丁 大黃菇 白K中丁 海結	60 10 10 75 30 30 3 15 25 25 25 5	9月26日	(四) 自米 糙米 白旗魚片 馬&中丁 洋蔥中丁 青椒中丁 蔥.薑 豆腐 木針菇 毛生豆仁 蔥花	90 50 10 10 70 10 3	9月27日 薏仁飯 P=2.9 蔥香雞丁 奶油白菜	白米 胚芽米 大薏仁 清雞肉丁 紅K片 蔥段 大芦蔥姑 大芦蔥菇罐 奶油	10 10 11 11 10 70 11 10 2條
9月23日 燕麥飯 P=3.1 蕃茄燉肉	(一) 白米 胚芽米 燕麥 肉塊 蕃茄 洋蔥中丁 紅K中丁 蕃茄醬 西芹片 油片絲 紅K月 木耳	乳品 60 10 10 75 20 10 15 35 30 15 10	9月2 炸醬麵 P=3.7 蜜汁雞	自油麵 絞番節小丁 豆形等 豆瓣瓣肉丁 地	20 10 15 15 15 30 30 15 15 15 100	紫米飯 P=2.5 洋芋燒肉 香煎豆干燴瓜	(三) 白米 胚芽米 紫米 肉塊 馬K中丁 紅K大丁 蔥段 豆干中丁 南瓜中丁 大黃瓜	60 10 10 75 30 30 3 15 25 25 25 5	9月26日	(四) 自米 糙米 白旗魚片 馬&中丁 洋蔥中丁 青椒中丁 蔥.薑 豆腐 木針菇 毛生豆仁 蔥花	90 50 10 10 70 10 3	9月27日 薏仁飯 P=2.9 蔥香雞丁 奶油白菜	白米 胚芽米 大意仁 清雞肉丁 洋蔥中丁 紅K片 蔥 白菜切 大蔥菇 切 一菜菇 奶油	10 10 10 11 11 10 10 11 10 24條
9月23日 燕麥飯 P=3.1 蕃茄燉肉	(一) 白米 胚芽米 燕麥 肉塊 蕃茄 洋蔥中丁 紅K中丁 蕃茄醬 西芹片 油片絲 紅K月 木耳	乳品 60 10 10 75 20 10 15 35 30 15 10	9月2 炸醬麵 P=3.7 蜜汁雞	自主 自主 自主 自主 自主 自主 自主 自主	20 10 15 15 15 30 30 15 15 15 15 15 5 5	紫米飯 P=2.5 洋芋燒肉 香煎豆干燴瓜	(三) 白米 胚芽米 紫米 馬K中丁 紅K大丁 蔥 豆干中丁丁 南瓜瓜中丁 大黃菇 白K中丁 海結	60 10 10 75 30 30 3 15 25 25 25 5	9月26日	(四) 自米 糙米 白旗魚片 馬&中丁 洋蔥中丁 青椒中丁 蔥.薑 豆腐 木針菇 毛生豆仁 蔥花	90 50 10 10 70 10 3	9月27日 薏仁飯 P=2.9 蔥香雞丁 奶油白菜	白米 胚芽米 大意仁 清雞肉丁 洋蔥中丁 紅K片 蔥 白菜切 大蔥菇 切 一菜菇 奶油	60 10 10 15 10 10 21 10 22條 100 2.6 100 2.6
9月23日 燕麥飯 2=3.1 蕃茄燉肉 西芹腐皮絲	(一) 白米 胚芽米 燕麥 肉塊 蕃茄 洋蔥中丁 紅K中丁 蕃茄醬 西芹片 油片絲 紅K月 木耳	乳品 60 10 10 75 20 10 15 35 30 15 10	9月2 炸醬麵 P=3.7 蜜汁雞	自油麵 絞番節小丁 豆形等 豆瓣瓣肉丁 地	20 10 15 15 15 30 30 15 15 15 100	紫米飯 P=2.5 洋芋燒肉 香煎豆干燴瓜	(三) 白米 胚芽米 紫米 馬K中丁 紅K大丁 蔥 豆干中丁丁 南瓜瓜中丁 大黃菇 白K中丁 海結	60 10 10 75 30 30 3 15 25 25 25 5	9月26日	(四) 自米 糙米 白旗魚片 馬&中丁 洋蔥中丁 青椒中丁 蔥.薑 豆腐 木針菇 毛生豆仁 蔥花	90 50 10 10 70 10 3	9月27日 薏仁飯 P=2.9 蔥香雞丁 奶油白菜	白米 胚芽米 大意仁 清雞肉丁 洋蔥中丁 紅K片 蔥 白菜切 大蔥菇 切 一菜菇 奶油	10 10 10 11 11 10 10 11 10 24條

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

★毎日配給蔥、薑、蒜★