

臺北市立文山特殊教育學校 112年8.9月份營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	上午點心	下午點心
8/30	三	糙米飯	粉蒸肉	日式炒牛蒡	季節蔬菜	豆腐羹	水果	鮮肉麵線	豬肉豆腐燴飯
8/31	四	鐵板炒飯+照燒雞腿+紅絲炒蛋+有機蔬菜+薑汁地瓜湯					水果	玉米肉末粥	水煮蛋+蔬菜湯
1	五	五穀飯	親子丼	三杯洋芋鮑菇	季節蔬菜	羅宋湯	優酪乳	慶生蛋糕X2	水果餐
4	一	紫米飯	鮮蔬炒肉片	芋丁三色	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	叉燒包+豆漿	日式烏龍麵
5	二	薏仁飯	椰香咖哩雞	肉末南瓜	有機蔬菜	番茄豆芽湯	水果	南瓜豬肉蔬菜湯	葡萄乾麵包+鮮奶
6	三	地瓜飯	茄汁魚片	西芹油腐	季節蔬菜	三菇湯	水果	鮮菇雞肉粥	味噌豆腐冬粉湯(+肉片)
7	四	翡翠炒飯+薑汁燒肉+紅蘿青花+有機蔬菜+綠豆麥片湯					水果	蛋餅	豬肉咖哩燴飯
8	五	燕麥飯	冬瓜燒肉	塔香海茸	季節蔬菜	魚片米粉湯	乳品	烤地瓜+黃瓜丸子湯	肉鬆麵包
11	一	五穀飯	麻油雞丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	茄汁義大利麵	蘿蔔豆腐湯冬粉
12	二	胚芽飯	京都肉塊	日式蒸蛋	有機蔬菜	爽口高麗湯	水果	蛋炒飯	高纖餅乾+鮮奶
13	三	燕麥飯	炸醬彩椒雞丁	芋頭白菜滷	季節蔬菜	黃芽海帶肉片湯	水果	鮮蔬魚肉粥	肉絲炒麵
14	四	三絲炒麵+清蒸魚+豆薯三色+有機蔬菜+麻油杏菇湯					水果	番茄拉麵	蔥肉包+米漿
15	五	糙米飯	雞肉治部煮	黃瓜豆腸	季節蔬菜	南瓜濃湯	優酪乳	芋泥包+豆漿	紅豆麵包
18	一	薏仁飯	滑蛋肉片	薑絲南瓜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	絲瓜肉絲麵線	清粥小菜
19	二	南瓜飯	蔥爆雞柳	玉米肉末	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	味噌粉絲湯	小餐包+鮮奶
20	三	燕麥飯	洋芋燒肉	和風炸豆腐	季節蔬菜	鮮菇蘿蔔湯	水果	水煮玉米+海芽肉片湯	紅豆麥片湯
21	四	金瓜米粉+烤雞排+木須炒蛋+有機蔬菜+薏仁蓮子肉絲湯					水果	鮮蔬烏龍麵	香草烤洋芋+豆漿
22	五	糙米飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	冬瓜海芽湯	乳品	通心粉濃湯	三色炒飯
23	六	五穀飯	雙椒炒嫩雞	紅燒什錦	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	芹香雞肉粥	饅頭夾蔥蛋
25	一	燕麥飯	芹香炒雞	南洋咖哩	有機蔬菜	仙草綠豆湯	水果	小饅頭+豆漿	炒米粉
26	二	糙米飯	沙茶魚片	紅蘿高麗	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	蔬菜拉麵	克林姆麵包+鮮奶
27	三	胚芽飯	咕咾肉	芝麻鮮菇	季節蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	香菇玉米蛋花粥	蘿蔔糕
28	四	台式炒麵+三杯雞+炒三蔬+有機蔬菜+金菇白菜湯					豆漿	青菜湯餃	白菜豆腐羹
29	五	中 秋 節 放 假							

<p>臺北市立文山特殊教育學校</p> <p>112年8.9月份營養午餐菜單</p>
--

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量
8/30	三	糙米飯	粉蒸肉	日式炒牛蒡	季節蔬菜	豆腐羹	水果	4.5	2.5	1.7	1		2.1	699.5
8/31	四	鐵板炒飯+照燒雞腿+紅絲炒蛋+有機蔬菜+薑汁地瓜湯					水果	5.8	3.2	2.2	1		2.8	887
1	五	五穀飯	親子丼	三杯洋芋鮑菇	季節蔬菜	羅宋湯	優酪乳	4.6	2.7	1.8	1	0.5	3	824.5
4	一	紫米飯	鮮蔬炒肉片	芋丁三色	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	4	3.1	2	1		2.7	744
5	二	薏仁飯	椰香咖哩雞	肉末南瓜	有機蔬菜	番茄豆芽湯	水果	2.5	3.3	2.6	1		3.8	718.5
6	三	地瓜飯	茄汁魚片	西芹油腐	季節蔬菜	三菇湯	水果	4.8	2.4	2.4	1		2.2	735
7	四	翡翠炒飯+薑汁燒肉+紅蘿青花+有機蔬菜+綠豆麥片湯					水果	4.2	2.1	2.5	1		2.1	668.5
8	五	燕麥飯	冬瓜燒肉	塔香海茸	季節蔬菜	魚片米粉湯	乳品	4.4	2.9	2.1		0.5	2.3	741.5
11	一	五穀飯	麻油雞丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	4.5	2.2	2	1		2.5	702.5
12	二	胚芽飯	京都肉塊	日式蒸蛋	有機蔬菜	爽口高麗湯	水果	4.8	2.3	2.1	1		2.4	729
13	三	燕麥飯	炸醬彩椒雞丁	芋頭白菜滷	季節蔬菜	黃芽海帶肉片湯	水果	4.5	2.6	2.3	1		2.8	753.5
14	四	三絲炒麵+清蒸魚+豆薯三色+有機蔬菜+麻油杏菇湯					水果	4.7	2.4	2.3	1		3	761.5
15	五	糙米飯	雞肉治部煮	黃瓜豆腸	季節蔬菜	南瓜濃湯	優酪乳	4.7	4	2.5		0.5	2.3	855
18	一	薏仁飯	滑蛋肉片	薑絲南瓜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4	3.1	1.9	1		2.2	719
19	二	南瓜飯	蔥爆雞柳	玉米肉末	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	2.2	3.1	2.3	1		2.5	616.5
20	三	燕麥飯	洋芋燒肉	和風炸豆腐	季節蔬菜	鮮菇蘿蔔湯	水果	3.1	3.1	1.7	1		2.5	664.5
21	四	金瓜米粉+烤雞排+木須炒蛋+有機蔬菜+薏仁蓮子肉絲湯					水果	4.9	2.4	2.3	1		2.9	771
22	五	糙米飯	南瓜蒸肉	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	冬瓜海芽湯	乳品	4	3.7	2	1	0.5	2.4	835.5
23	六	五穀飯	雙椒炒嫩雞	紅燒什錦	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.4	2.4	1.9	1		2.3	699
25	一	燕麥飯	芹香炒雞	南洋咖哩	有機蔬菜	仙草綠豆湯	水果	5.5	2.1	1.6	1		2.6	759.5
26	二	糙米飯	沙茶魚片	紅蘿高麗	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	2.1	3.2	2.9	1		3	654.5
27	三	胚芽飯	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		2.8	702
28	四	台式炒麵+三杯雞+炒三蔬+有機蔬菜+金菇白菜湯					豆漿	4.5	3.2	1.4			2	680
29	五	中秋節放假												

臺北市立文山特殊教育學校 112年8.9月份營養午餐素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量
8.30	三	糙米飯	清蒸芋頭	日式炒牛蒡	季節蔬菜	豆腐羹	水果	3.2	2.1	1.8	1		2.1	581
8.31	四	鐵板炒飯+紅燒豆包+紅絲炒蛋+有機蔬菜+薑汁地瓜湯					水果	5.8	2.2	2.2	1		2.8	812
1	五	五穀飯	時蔬炒蛋	三杯洋芋鮑菇	季節蔬菜	羅宋湯	乳品	4.6	2.2	1.8	1	0.5	3	787
4	一	紫米飯	炒三蔬	芋丁三色	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	4	2.5	2			2.7	639
5	二	薏仁飯	椰香咖哩	香菇南瓜	有機蔬菜	番茄豆芽湯	水果	2.5	2.1	2.6	1		3.8	628.5
6	三	地瓜飯	茄汁豆包	西芹油腐	季節蔬菜	三菇湯	水果	4.8	2	2.4	1		2.2	705
7	四	翡翠炒飯+時蔬豆干+紅蘿青花+有機蔬菜+綠豆麥片湯					水果	4.2	2.1	2.5	1		2.1	668.5
8	五	燕麥飯	冬瓜燴豆腐	塔香海茸	季節蔬菜	米粉湯	乳品	4.4	1.9	2.1	1	0.5	2.3	726.5
11	一	五穀飯	洋蔥炒蛋	螞蟻上樹	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	4.5	2	2.1	1		2.2	676.5
12	二	胚芽飯	茄汁豆腐	日式蒸蛋	有機蔬菜	爽口高麗湯	水果	4.8	1.8	2.1	1		2	673.5
13	三	燕麥飯	時蔬彩椒	芋頭白菜滷	季節蔬菜	黃芽海帶湯	水果	4.5	2	2.3	1		2.8	708.5
14	四	三絲炒麵+鮮蔬炒豆干+豆薯三色+有機蔬菜+麻油杏菇湯					水果	4.7	1.8	2.3	1		3	716.5
15	五	糙米飯	燴什錦	黃瓜豆腸	季節蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.7	2.1	2.5	1		2.3	712.5
18	一	薏仁飯	木須炒蛋	薑絲南瓜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	優酪乳	4	2.2	1.9		0.5	2.2	651.5
19	二	南瓜飯	蔥炒紅絲	玉米洋芋	有機蔬菜	白菜什錦湯	水果	2.2	2.4	2.3	1		2.5	564
20	三	燕麥飯	洋芋燴蛋	和風炸豆腐	季節蔬菜	鮮菇蘿蔔湯	水果	3.1	2.7	1.7	1		2.5	634.5
21	四	金瓜米粉+炒干片+木須炒蛋+有機蔬菜+薏仁蓮子湯					水果	4.9	1.9	2	1		2.9	726
22	五	糙米飯	南瓜滑蛋	香菇蘿蔔豆干	季節蔬菜	冬瓜海芽湯	乳品	4	1.8	2.5	1	0.5	2.4	705.5
23	六	五穀飯	雙椒豆包	紅燒什錦	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.2	2	2.3	1		2.5	674
25	一	燕麥飯	芹香豆干	南洋咖哩	有機蔬菜	仙草綠豆湯	水果	4.6	1.4	2	1		2.6	654
26	二	糙米飯	炒干片	紅蘿高麗	有機蔬菜	鳳梨苦瓜湯	水果	2.1	1.3	2.9	1		3	512
27	三	胚芽飯	茄汁豆腐	芝麻鮮菇	季節蔬菜	洋芋蘿蔔湯	水果	4.3	2	2.3	1		2.8	694.5
28	四	台式炒麵+塔香洋芋+炒三蔬+有機蔬菜+金菇白菜湯					水果	6.8	2.6	1.4	1		2	856
29	五	❖中秋節放假❖												

臺北市立文山特殊教育學校
112年8.9月份幼兒園早午點

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

菜咖五										
日期	9月18日		9月19日		9月20日		9月21日		9月22日	
菜名	絲瓜肉絲麵線		味噌粉絲湯		水煮玉米+海芽肉片湯		鮮蔬烏龍麵		通心粉濃湯	
餐點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點
菜咖一	絲瓜	20	洋蔥絲	6	黃玉米段	80	大白菜	15	馬鈴薯	15
菜咖二	肉絲	10	冬粉	20	肉片	10	烏龍麵	60	玉米粒	5
菜咖三	麵線	30			海帶芽	1			洋蔥	6
菜咖四					雞蛋	5			通心麵	20
菜咖五										

日期	9月18日		9月19日		9月20日		9月21日		9月22日	
餐點	清粥小菜		小餐包+鮮奶		紅豆麥片湯		香草烤洋芋+豆漿		三色炒飯	
菜名	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點
菜咖一	白米	25	小餐包	45克	紅豆	15	馬鈴薯	50	三色豆	10
菜咖二	高麗菜	20	牛奶	100	麥片	15	豆漿	120	雞蛋	15
菜咖三	紅蘿蔔	5							白米	35
菜咖四	油豆皮	5								
菜咖五										

日期	9月25日		9月26日		9月27日		9月28日		9月29日	
菜名	小饅頭+豆漿		蔬菜拉麵		香菇玉米蛋花粥		青菜湯餃		中秋節假期	
餐點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點	菜咖	早點		
菜咖一	小饅頭	1個	小白菜	10	香菇	5	小白菜	10		
菜咖二	豆漿	125	拉麵	60	玉米粒	5	水餃	45		
菜咖三					雞蛋	15				
菜咖四					白米	25				
菜咖五										

日期	9月25日		9月26日		9月27日		9月28日	
餐點	炒米粉		克林姆麵包+鮮奶		蘿蔔糕		白菜豆腐羹	
菜名	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點	菜咖	午點
菜咖一	高麗菜	20	克林姆麵包	45克	蘿蔔糕	60	大白菜	25
菜咖二	紅蘿蔔	5	牛奶	100			豆腐	20
菜咖三	米粉	50						
菜咖四								
菜咖五								

8月28日 (一)			9月23日 (六)			8月30日 (三)			8月31日 (四)			9月1日 (五)			優酪乳
			五穀飯	白米	60	糙米飯	白米	60	鐵板炒飯	白米	60	五穀飯	白米	60	
			P=3	糙米	10	P=3	糙米	20	P=2.4	糙米	10	P=3	糙米	10	
			19	五穀米	10				23	雞蛋	10	19	五穀米	10	
										三色豆	15				
			雙椒炒嫩雞	清雞肉丁	75	粉蒸肉	肉塊	75		洋蔥小丁	20	親子丼	去骨清腿丁	85	
				紅椒中丁	10		芋頭中丁	30					洋蔥中丁	18	
				黃椒中丁	10		粉蒸粉	2包	照燒雞腿	棒棒腿	1支		雞蛋	10	
				香菇	10				[[烤]]				香菇	5	
													毛豆仁	3	
			紅燒什錦	高麗菜	35	日式炒牛蒡	牛蒡絲	50	紅絲炒蛋	雞蛋	45				
				紅K絲	10		紅K絲	10		紅K絲	20	三杯洋芋鮑菇	馬K中丁	40	
				白K粗絲	30		白芝麻			豆薯絲	15		杏鮑菇	30	
				毛豆仁	8					木耳	10		麵腸切片	20	
				金針菇	8								薑		
			有機	空心菜	85	青菜	小松菜	85	有機	空心菜	85	青菜	青江菜	85	
			玉米濃湯	玉米醬	15	豆腐羹	豆腐	20	薑汁地瓜湯	地瓜中丁	25	羅宋湯	蕃茄	15	
				馬K小丁	10		紅K絲	5		芋頭中丁	15		紅K中丁	10	
				洋蔥小丁	5		木耳	5		薑			洋蔥中丁	5	
				紅K小丁	5		雞蛋	10		糖			高麗菜絲	10	
				雞蛋	8		蚵白菜	15							
★每日配給蔥、薑、蒜★						◆素食不要加入五辛◆						單位:1人/克			

9月4日 (一)			乳品	9月5日 (二)			9月6日 (三)			9月7日 (四)			9月8日 (五)			乳品
紫米飯	白米	60		薏仁飯	白米	60	地瓜飯	白米	60	翡翠炒飯	白米	60	燕麥飯	白米	60	
P=3.3	糙米	10			糙米	10	P=2.8	糙米	10	P=2.8	糙米	10		糙米	10	
17	紫米	10			薏仁	10	2	地瓜小丁	10	21	雞蛋	10		燕麥	10	
											青江菜切碎	10				
鮮蔬炒肉片	肉片	75		椰香咖哩雞	清雞肉丁	75					金針菇	10	冬瓜燒肉	肉塊	75	
	蘑菇罐	10			馬K中丁	20	茄汁魚片	魚片	1片		香菇	5		冬瓜中丁	30	
	紅K片	10			紅K中丁	10	魚片+10	蕃茄	20		紅K小丁	5		木耳	55	
	黃椒片	5			洋蔥中丁	15		洋蔥	15	薑汁燒肉	肉片	75		薑絲		
	芹菜段	5			咖哩粉.椰漿			番茄醬			紅K絲	8				
											洋蔥絲	5	塔香海茸	海茸	30	
											木耳	10		九層塔	3	
											薑			白K	50	
芋丁三色	芋頭小丁	40		肉末南瓜	南瓜大丁	75	西芹油腐	西芹片	35					麵腸	15	
CAS	三色豆	50			絞肉	10		小三角油腐	30	紅蘿青花	青花菜	85		薑絲		
					香菇	5		紅K片	15		紅K中丁	15				
					薑			木耳	10		蝦皮					
有機	荷葉白菜	85		有機	空心菜	85	青菜	小白菜	85	有機	黑葉白菜	85	青菜	油菜	85	
玉米蘿蔔湯	玉米段2CM	1塊		番茄豆芽湯	黃豆芽	15	三菇湯	金針菇	10	綠豆麥片湯	綠豆	20	魚片米粉湯	濕米粉	15	
	白K中丁	30			蕃茄	8		香菇	10		麥片	15		魚片	15	
								杏鮑菇	10		糖			紅K絲	10	
								薑絲								
★每日配給蔥、薑、蒜★							◆素食不要加入五辛◆						單位:1人/克			

9月11日 (一)			9月12日 (二)			9月13日 (三)			9月14日 (四)			9月15日 (五)			優酪乳
五穀飯	白米	60	胚芽飯	白米	60	燕麥飯	白米	60	三絲炒麵	白油麵	110	糙米飯	白米	60	
P=2.6	糙米	10	P=2.3	胚芽米	10	P=2.6	糙米	10	P=3.1	綠豆芽	20	P=4	糙米	20	
23	五穀米	10	21			18	燕麥	10	23	肉絲	15	25			
										紅K絲	10	雞肉治部煮	清雞肉丁	75	
										青蔥			竹筍大丁	25	
麻油雞丁	清雞肉丁	75	京都肉塊	肉塊	75	炸醬彩椒雞丁	去骨清腿	85					香菇	10	
	洋蔥中丁	20		青江菜	20		紅椒中丁	10	清蒸魚	魚片	1片		紅K片	55	
	紅K片	10		番茄醬			黃椒中丁	10	魚片+10	大黃瓜中丁	30		青江菜	10	
	薑			烏醋			香菇	10		蔥.薑			細柴魚片		
							沙茶醬			米酒					
螞蟻上樹	乾冬粉	8	日式蒸蛋	雞蛋	40	芋頭白菜滷	大白菜	55	豆薯三色	CAS紅k小丁	25	黃瓜豆腸	豆腸切片	50	
	絞肉	10		香菇	8		芋頭中丁	25		豆薯小丁	20		小黃瓜片	20	
	木耳	8		海芽			紅K絲	15		木耳	15		紅K片	20	
CAS	高麗菜絲	30					香菇	15		黃椒小丁	15				
有機	小白菜	85	有機	小松菜	85	青菜	蚵白菜	85	有機	黑葉白菜	85	青菜	油菜	85	
什錦蔬菜湯	洋蔥絲	10	爽口高麗湯	高麗切塊	15	黃芽海帶	黃豆芽	15	麻油杏菇湯	杏鮑菇	30	南瓜濃湯	南瓜中丁	30	
	青椒絲	5		白K中丁	20	肉片湯	海芽			薑絲			洋蔥中丁	10	
	蕃茄	5		香菇	5		肉片	15		麻油			雞蛋	5	
	大白菜切	15											青豆	5	
★每日配給蔥、薑、蒜★						◆素食不要加入五辛◆						單位:1人/克			

9月18日 (一)		優酪乳
薏仁飯	白米	60
P=3.1	糙米	10
19	大薏仁	10
滑蛋肉片	肉片	75
	青江菜	10
	洋蔥	15
	木耳	10
	雞蛋	8
薑絲南瓜	南瓜大丁	75
	洋蔥絲	15
	薑	
有機	荷葉白菜	85
味噌豆腐湯	味噌	
	豆腐	25
	海芽	
	蔥花	

★每日配給蔥、薑、蒜★

9月19日 (二)		
南瓜飯	白米	60
P=2.4	糙米	10
23	南瓜小丁	10
蔥爆雞柳	清雞肉丁	75
	洋蔥絲	15
	紅K絲	10
	蔥段	3
玉米肉末	CAS玉米粒	45
	馬K小丁	25
	絞肉	20
有機	黑葉白菜	85
白菜什錦湯	小白菜切	20
	金針菇	5
	木耳	5
	CAS花枝丸	10

9月20日 (三)		
燕麥飯	白米	60
P=3.1	糙米	10
17	燕麥	10
洋芋燒肉	豬柳	75
	馬K中丁	20
	紅K中丁	10
和風炸豆腐	豆腐	80
	白K中丁	20
	蔥花	
	柴魚片	
	地瓜粉	
青菜	高麗菜	85
鮮菇蘿蔔湯	白K大丁	30
	金針菇	3
	香菇	3

◆素食不要加入五辛◆

9月21日 (四)		
金瓜米粉	濕米粉	80
P=3.2	洋蔥絲	15
29	高麗菜絲	15
	紅K絲	10
	香菇	10
	南瓜絲	10
烤雞排	生鮮雞排	1塊
木須炒蛋	CAS雞蛋	45
	木耳	20
	洋蔥絲	15
	蔥花	3
有機	小松菜	85
薏仁蓮子	大薏仁	5
肉絲湯	蓮子	5
	馬K小丁	10
	肉絲	8

單位:1人/克

9月22日 (五)		乳品
糙米飯	白米	60
P=3.7	糙米	20
20		
南瓜蒸肉	肉塊	75
	南瓜中丁	30
	粉蒸粉	2包
香菇蘿蔔豆干	白K中丁	50
	豆干片	25
	香菇	15
青菜	蚵白菜	85
冬瓜海芽湯	冬瓜	35
	海芽	
	薑	

9月25日 (一)		乳品
燕麥飯	白米	60
P=2.6	糙米	10
18	燕麥	10
芹香炒雞	去骨清腿	85
	紅K絲	10
	芹菜段	10
	洋蔥	10
南洋咖哩	馬K中丁CAS	45
	紅K中丁	25
	洋蔥中丁	20
	咖哩粉	
有機	荷葉白菜	85
仙草綠豆湯	仙草凍	2桶
	綠豆	20
	糖	
	衛生冰塊	

★每日配給蔥、薑、蒜★

9月26日 (二)		
糙米飯	白米	60
P=2.2	糙米	20
20		
沙茶魚片	魚片	1片
魚片+10	紅K絲	10
	洋蔥絲	12
	小黃瓜絲	10
	沙茶醬	
紅蘿高麗	高麗菜	80
	紅K絲	10
有機	白莧菜	85
鳳梨苦瓜雞湯	苦瓜中丁	25
	鳳梨	10
	棒腿丁	15
	薑	

9月27日 (三)		
胚芽飯	白米	60
P=2.1	胚芽米	10
23		
咕咾肉	肉塊	75
	黃椒片	10
	青椒片	10
	紅椒片	10
	洋蔥片	5
	番茄醬	
芝麻鮮菇	杏鮑菇	40
	香菇	20
	金針菇	25
	白芝麻	
青菜	油菜	85
洋芋蘿蔔湯	馬K中丁	30
	紅K小丁	5

◆素食不要加入五辛◆

9月28日 (四)		豆漿
台式炒麵	白油麵	110
P=2.6	肉絲	15
23	洋蔥絲	20
	香菇	5
	紅K絲	5
三杯雞	去骨清腿丁	85
	馬K中丁	30
	九層塔	
	薑	
炒三蔬	CAS紅k絲	35
	芹菜段	25
	杏鮑菇	30
有機	小白菜	85
金菇白菜湯	大白菜	20
	金針菇	15
	紅K絲	5
	棒腿丁	3K

單位:1人/克

9月29日 (五)

中秋節假期