

臺北市立文山特殊教育學校
113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 | 五 | 糙米飯 | 青花炒嫩雞 | 紅燒豆包 | 季節蔬菜 | 大滷湯 | 乳品 | 雞肉蔬菜湯麵 | 起司麵包 |
| 9/2 | 一 | 燕麥飯 | 黃瓜肉片 | 南洋咖哩 | 有機蔬菜 | 黃豆芽雞湯 | 水果 | 絲瓜肉絲麵線 | 鮮菇肉末燴飯 |
| 3 | 二 | 糙米飯 | 親子丼 | 炒三絲 | 有機蔬菜 | 綠豆薏仁湯* | 水果 | 蔬菜烏龍麵 | 克林姆麵包+鮮奶 |
| 4 | 三 | 薏仁飯 | 沙茶魚片 | 薑絲南瓜 | 季節蔬菜 | 青菜蛋花湯 | 水果 | 南瓜雞肉粥 | 餛飩湯 |
| 5 | 四 | 肉末炒飯+照燒雞腿+彩椒花椰+有機蔬菜+玉米濃湯 | | | | | 水果 | 擔仔麵 | 水煮蛋+蘿蔔湯 |
| 6 | 五 | 五穀飯 | 京都肉塊 | 日式蒸蛋 | 季節蔬菜 | 金菇三絲湯 | 優酪乳 | 慶生蛋糕X2 | 水果餐(三樣) |
| 9 | 一 | 紫米飯 | 五柳魚 | 香菇蘿蔔 | 有機蔬菜 | 鮮菇南瓜雞湯 | 水果 | 三絲米粉湯 | 通心粉濃湯 |
| 10 | 二 | 五穀飯 | 五凍奇雞 | 洋芋三色 | 有機蔬菜 | 白菜什錦湯 | 水果 | 蘿蔔糕 | 水餃+青菜湯 |
| 11 | 三 | 糙米飯 | 糖醋豬柳 | 芝麻鮮菇 | 季節蔬菜 | 味噌魚片湯 | *有機豆漿 | 鮮蔬魚肉粥 | 紅豆紫米湯 |
| 12 | 四 | 金瓜米粉(無豬)+香草烤雞排+洋蔥炒蛋+有機蔬菜+冬瓜排骨湯 | | | | | 水果 | 蔬菜拉麵 | 肉絲豆腐羹 |
| 13 | 五 | 燕麥飯 | 日式燒肉 | 醬燒豆干 | 季節蔬菜 | 蔬菜鍋 | 乳品 | 清粥小菜 | 芋泥包 |
| 16 | 一 | 糙米飯 | 蔥燒魚丁 | 和風炸豆腐 | 有機蔬菜 | 番茄玉米湯 | 水果 | 蛋餅 | 肉絲炒麵 |
| 17 | 二 | 中秋節連假 | | | | | | | |
| 18 | 三 | 燕麥飯 | 筍香燒肉 | 豆薯三色 | 季節蔬菜 | 薏仁蓮子雞湯 | 水果 | 玉米雞茸粥 | 蔬菜肉絲湯 |
| 19 | 四 | 義大利麵+雙椒炒嫩雞+毛豆干丁+有機蔬菜+高纖蔬菜湯 | | | | | 水果 | 關東煮 | 黑糖饅頭+豆漿 |
| 20 | 五 | 糙米飯 | 玉米雞丁 | 黃瓜豆腸 | 季節蔬菜 | 蔥香白玉湯 | 優酪乳 | 茄汁蛋炒飯 | 竹筍包 |
| 23 | 一 | 五穀飯 | 粉蒸肉 | 翠炒洋芋 | 有機蔬菜 | 白菜豆腐湯 | 水果 | 日式醬油拉麵 | 起司飯糰 |
| 24 | 二 | 紫米飯 | 三杯雞 | 芙蓉蒸蛋 | 有機蔬菜 | 香菇筍片湯 | 水果 | 白菜排骨湯 | 波羅麵包+鮮奶 |
| 25 | 三 | 糙米飯 | 味噌烤魚 | 鮮燴豆腐 | 季節蔬菜 | 八寶甜湯* | 水果 | 蔥香雞肉粥 | 蛋包麵線 |
| 26 | 四 | 時蔬炊飯+醬爆雞丁+木須高麗+有機蔬菜+粉絲油腐湯 | | | | | 水果 | 鮮蔬年糕湯 | 洋葱排骨馬鈴薯湯 |
| 27 | 五 | 麥片飯 | 壽喜豬柳 | 淡煮風味茄子 | 季節蔬菜 | 薑絲青木瓜湯 | 國產履歷豆漿 | 咖哩米粉 | 奶油水煮玉米 |
| 30 | 一 | 燕麥飯 | 烤雞腿(+地瓜片) | 蕃茄炒蛋 | 有機蔬菜 | 羅宋湯 | 水果 | 胡瓜鹹粥 | 大滷麵 |

1. 乳品: 200ml 保久乳

2. 有機蔬菜: 每星期一、二、四

3. 有機米: 每星期三



臺北市立文山特殊教育學校

113年8.9月份營養午餐菜單

| 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 | 五 | 糙米飯 | 青花炒嫩雞 | 紅燒豆包 | 季節蔬菜 | 大滷湯 | 乳品 | 4 | 4.5 | 1.8 | | 0.8 | 2.2 | 858 |
| 9/2 | 一 | 燕麥飯 | 黃瓜肉片 | 南洋咖哩 | 有機蔬菜 | 黃豆芽雞湯 | 水果 | 4.4 | 2.3 | 1.9 | 1 | | 2.5 | 701 |
| 3 | 二 | 糙米飯 | 親子丼 | 炒三絲 | 有機蔬菜 | 綠豆薏仁湯* | 水果 | 5.5 | 3.4 | 1.6 | 1 | | 2.1 | 835 |
| 4 | 三 | 薏仁飯 | 沙茶魚片 | 薑絲南瓜 | 季節蔬菜 | 青菜蛋花湯 | 水果 | 4.9 | 2.2 | 1.5 | 1 | | 2.4 | 714 |
| 5 | 四 | 肉末炒飯+照燒雞腿+彩椒花椰+有機蔬菜+玉米濃湯 | | | | | 水果 | 4.2 | 2.3 | 2 | 1 | | 2.6 | 694 |
| 6 | 五 | 五穀飯 | 京都肉塊 | 日式蒸蛋 | 季節蔬菜 | 金菇三絲湯 | 優酪乳 | 4 | 3 | 1.3 | | 0.5 | 2.3 | 701 |
| 9 | 一 | 紫米飯 | 五柳魚 | 香菇蘿蔔 | 有機蔬菜 | 鮮菇南瓜雞湯 | 水果 | 4.2 | 3 | 2 | 1 | | 2.2 | 728 |
| 10 | 二 | 五穀飯 | 五凍奇雞 | 洋芋三色 | 有機蔬菜 | 白菜什錦湯 | 水果 | 4.6 | 3 | 1.9 | 1 | | 2.2 | 754 |
| 11 | 三 | 糙米飯 | 糖醋豬柳 | 芝麻鮮菇 | 季節蔬菜 | 味噌魚片湯 | *有機豆漿 | 4 | 3.9 | 2.2 | 1 | | 2.4 | 796 |
| 12 | 四 | 金瓜米粉(無豬)+香草烤雞排+洋蔥炒蛋+有機蔬菜+冬瓜排骨湯 | | | | | 水果 | 2.8 | 2.7 | 2.2 | 1 | | 2.5 | 626 |
| 13 | 五 | 燕麥飯 | 日式燒肉 | 醬燒豆干 | 季節蔬菜 | 蔬菜鍋 | 乳品 | 4 | 3 | 1.9 | | 0.8 | 2.2 | 748 |
| 16 | 一 | 糙米飯 | 蔥燒魚丁 | 和風炸豆腐 | 有機蔬菜 | 番茄玉米湯 | 水果 | 4 | 3 | 1.6 | 1 | | 2.9 | 736 |
| 17 | 二 | 中秋節連假 | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 三 | 燕麥飯 | 筍香燒肉 | 豆薯三色 | 季節蔬菜 | 薏仁蓮子雞湯 | 水果 | 4.7 | 2.4 | 1.7 | 1 | | 2.4 | 720 |
| 19 | 四 | 義大利麵+雙椒炒嫩雞+毛豆干丁+有機蔬菜+高纖蔬菜湯 | | | | | 水果 | 3.5 | 3.5 | 2.2 | 1 | | 2.5 | 735 |
| 20 | 五 | 糙米飯 | 玉米雞丁 | 黃瓜豆腸 | 季節蔬菜 | 蔥香白玉湯 | 優酪乳 | 4 | 4.2 | 1.9 | | 0.5 | 2.5 | 815 |
| 23 | 一 | 五穀飯 | 粉蒸肉 | 翠炒洋芋 | 有機蔬菜 | 白菜豆腐湯 | 水果 | 5 | 2.5 | 1.5 | 1 | | 2.5 | 748 |
| 24 | 二 | 紫米飯 | 三杯雞 | 芙蓉蒸蛋 | 有機蔬菜 | 香菇筍片湯 | 水果 | 4.3 | 3.8 | 1.5 | 1 | | 2.2 | 783 |
| 25 | 三 | 糙米飯 | 味噌烤魚 | 鮮燴豆腐 | 季節蔬菜 | 八寶甜湯* | 水果 | 5.5 | 2.8 | 1.4 | 1 | | 2.2 | 789 |
| 26 | 四 | 時蔬炊飯+醬爆雞丁+木須高麗+有機蔬菜+粉絲油腐湯 | | | | | 水果 | 4.6 | 3 | 2.6 | 1 | | 2.8 | 798 |
| 27 | 五 | 麥片飯 | 壽喜豬柳 | 淡煮風味茄子 | 季節蔬菜 | 薑絲青木瓜湯 | 國產履歷豆漿 | 4 | 3.3 | 1.8 | | | 2.6 | 690 |
| 30 | 一 | 燕麥飯 | 烤雞腿(+地瓜片) | 蕃茄炒蛋 | 有機蔬菜 | 羅宋湯 | 水果 | 4.3 | 3 | 1.7 | 1 | | 2.3 | 732 |

1. 乳品: 200ml 保久乳

2. 有機蔬菜: 每星期一、二、四

3. 有機米: 每星期三



臺北市立文山特殊教育學校

113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 | 五穀根莖類 | 蛋豆魚肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 奶類 | 油脂類 | 熱量 |
|------|----|----------------------------|---------|--------|------|--------|-----|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|
| 8/30 | 一 | 糙米飯 | 時蔬青花 | 紅燒豆包 | 季節蔬菜 | 大滷湯 | 乳品 | 4.3 | 1.7 | 1.8 | | 0.5 | 2.2 | 632.5 |
| 9/2 | 一 | 燕麥飯 | 黃瓜三色 | 南洋咖哩 | 有機蔬菜 | 黃豆芽湯 | 水果 | 4 | 2 | 1.9 | | 0.5 | 2.8 | 663.5 |
| 3 | 二 | 糙米飯 | 滷蛋 | 涼拌三絲 | 有機蔬菜 | 綠豆薏仁湯* | 水果 | 4.6 | 2.2 | 1.6 | 1 | | 2.1 | 681.5 |
| 4 | 三 | 薏仁飯 | 鮮蔬炒蛋 | 薑絲南瓜 | 季節蔬菜 | 青菜蛋花湯 | 水果 | 4.5 | 2.3 | 1.6 | 1 | | 2.8 | 713.5 |
| 5 | 四 | 蛋炒飯+照燒豆包+彩椒花椰+有機蔬菜+玉米濃湯 | | | | | 水果 | 4.4 | 2.5 | 2 | 1 | | 2.6 | 722.5 |
| 6 | 五 | 五穀飯 | 清炒杏鮑菇 | 日式蒸蛋 | 季節蔬菜 | 金菇三絲湯 | 優酪乳 | 6.8 | 2.1 | 1.3 | 1 | | 2.3 | 829.5 |
| 9 | 一 | 紫米飯 | 荷包蛋 | 香菇蘿蔔 | 有機蔬菜 | 鮮菇南瓜湯 | 水果 | 4.3 | 1.7 | 1.8 | | 0.5 | 2.2 | 632.5 |
| 10 | 二 | 五穀飯 | 五蔬干絲 | 洋芋三色 | 有機蔬菜 | 白菜什錦湯 | 水果 | 2.9 | 2 | 2.1 | 1 | | 4 | 645.5 |
| 11 | 三 | 糙米飯 | 糖醋素雞 | 芝麻鮮菇 | 季節蔬菜 | 味噌湯 | 水果 | 4 | 2.1 | 2.6 | 1 | | 2.5 | 675 |
| 12 | 四 | 金瓜米粉+荷包蛋+紅蘿玉米粒+有機蔬菜+黃瓜湯 | | | | | 水果 | 4.1 | 2.2 | 2.1 | 1 | | 2.4 | 672.5 |
| 13 | 五 | 燕麥飯 | 日式風味炒時蔬 | 醬燒豆干 | 季節蔬菜 | 蔬菜鍋 | 乳品 | 4.2 | 3 | 1.8 | 1 | | 2.2 | 723 |
| 16 | 一 | 糙米飯 | 蔥燒豆包 | 和風炸豆腐 | 有機蔬菜 | 番茄玉米湯 | 水果 | 4.5 | 2.3 | 1.8 | | 0.5 | 2.2 | 691.5 |
| 17 | 二 | 中秋節連假 | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 三 | 燕麥飯 | 筍香豆腐 | 豆薯三色 | 季節蔬菜 | 薏仁蓮子湯 | 水果 | 2.5 | 2.6 | 2.5 | 1 | | 3.1 | 632 |
| 19 | 四 | 義大利麵+雙椒炒豆干+毛豆炒蛋+有機蔬菜+高纖蔬菜湯 | | | | | 水果 | 4.6 | 2.2 | 2.2 | 1 | | 2.5 | 714.5 |
| 20 | 五 | 糙米飯 | 玉米素雞 | 黃瓜豆腸 | 季節蔬菜 | 蔥香白玉湯 | 優酪乳 | 5.1 | 1.3 | 1.5 | 1 | | 2.8 | 678 |
| 23 | 一 | 五穀飯 | 清蒸地瓜 | 翠炒洋芋 | 有機蔬菜 | 白菜豆腐湯 | 水果 | 4.9 | 2 | 1.6 | | | 2.5 | 645.5 |
| 24 | 二 | 紫米飯 | 三杯洋芋 | 芙蓉蒸蛋 | 有機蔬菜 | 香菇筍片湯 | 水果 | 4.3 | 1.6 | 2 | 1 | | 2.8 | 657 |
| 25 | 三 | 糙米飯 | 紅燒冬瓜 | 鮮燴豆腐 | 季節蔬菜 | 八寶甜湯 | 水果 | 5.9 | 1.8 | 1.6 | 1 | | 2.2 | 747 |
| 26 | 四 | 時蔬炊飯+照燒干片+木須高麗+有機蔬菜+粉絲油腐湯 | | | | | 水果 | 3.6 | 2 | 2.9 | 1 | | 2.4 | 642.5 |
| 27 | 五 | 麥片飯 | 壽喜素雞 | 淡煮風味茄子 | 季節蔬菜 | 薑絲青木瓜湯 | 豆漿 | 2.6 | 1.7 | 2.6 | 1 | | 2.6 | 551.5 |
| 30 | 一 | 燕麥飯 | 炒五彩絲 | 番茄炒蛋 | 有機蔬菜 | 羅宋湯 | 水果 | 4.5 | 2 | 2.1 | | 0.5 | 2.5 | 690 |

1. 乳品: 200ml 保久乳

2. 有機蔬菜: 每星期一、二、四

3. 有機米: 每星期三



113年8.9月份幼兒園早午點

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

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|----|-------|--|-------|----|-------|----|-------|----|
| 日期 | 9月16日 | | 9月17日 | | 9月18日 | | 9月19日 | | 9月20日 | |
| 菜名 | 蛋餅 | | 中秋節 | | 玉米雞茸粥 | | 關東煮 | | 茄汁蛋炒飯 | |
| 餐點 | 菜咖 | 早點 | | | 菜咖 | 早點 | 菜咖 | 早點 | 菜咖 | 早點 |
| 菜咖一 | 蛋餅皮 | 35 | | | 玉米粒 | 5 | 白蘿蔔大丁 | 20 | 雞蛋 | 30 |
| 菜咖二 | 生雞蛋 | 30 | | | 雞絞肉 | 10 | 小貢丸 | 20 | 白米 | 35 |
| 菜咖三 | | | | | 白米 | 25 | 甜不辣小條 | 20 | | |
| 菜咖四 | | | | | | | | | | |
| 菜咖五 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------|----|--------|-------|----|---------|-----|-------|----|
| 日期 | 9月16日 | | 秋 節 | 9月18日 | | 9月19日 | | 9月20日 | |
| 餐點 | 肉絲炒麵 | | | 蔬菜肉絲湯 | | 黑糖饅頭+豆漿 | | 竹筍包 | |
| 菜名 | 菜咖 | 午點 | | 菜咖 | 午點 | 菜咖 | 午點 | 菜咖 | 早點 |
| 菜咖一 | 肉絲 | 10 | | 大白菜 | 25 | 黑糖饅頭 | 1個 | 竹筍包 | 1個 |
| 菜咖二 | 白油麵 | 60 | | 肉絲 | 15 | 豆漿 | 120 | | |
| 菜咖三 | | | | | | | | | |
| 菜咖四 | | | | | | | | | |
| 菜咖五 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|--------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|
| 日期 | 9月23日 | | 9月24日 | | 9月25日 | | 9月26日 | | 9月27日 | |
| 菜名 | 日式醬油拉麵 | | 白菜排骨湯 | | 蔥香雞肉粥 | | 鮮蔬年糕湯 | | 咖哩米粉 | |
| 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 | 拉麵 | 60 | 大白菜 | 35 | 青蔥 | 5 | 小白菜 | 10 | 紅蘿蔔小丁 | 20 |
| 菜咖二 | 油豆皮 | 10 | 排骨 | 25 | 魚片 | 30 | 年糕 | 60 | 馬鈴薯小丁 | 20 |
| 菜咖三 | | | | | 白米 | 25 | | | 米粉 | 25 |
| 菜咖四 | | | | | | | | | | |
| 菜咖五 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|----|---------|-----|-------|----|----------|----|--------|----|
| 日期 | 9月23日 | | 9月24日 | | 9月25日 | | 9月26日 | | 9月27日 | |
| 餐點 | 起司飯糰 | | 波羅麵包+鮮奶 | | 蛋包麵線 | | 洋蔥排骨馬鈴薯湯 | | 奶油水煮玉米 | |
| 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 | 起司片 | 5 | 菠蘿麵包 | 1個 | 雞蛋 | 1顆 | 洋蔥 | 20 | 黃玉米段 | 80 |
| 菜咖二 | 白米 | 35 | 鮮奶 | 120 | 大白菜 | 25 | 馬鈴薯 | 10 | | |
| 菜咖三 | | | | | 麵線 | 30 | 紅蘿蔔小丁 | 10 | | |
| 菜咖四 | | | | | | | 排骨 | 25 | | |
| 菜咖五 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|
| 日期 | 9月30日 | | 10月1日 | | 10月2日 | | 10月3日 | | 10月4日 | |
| 菜名 | 胡瓜鹹粥 | | | | | | | | | |
| 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 | 胡瓜 | 5 | | | | | | | | |
| 菜咖二 | 雞絞肉 | 10 | | | | | | | | |
| 菜咖三 | 白米 | 25 | | | | | | | | |
| 菜咖四 | | | | | | | | | | |
| 菜咖五 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|
| 日期 | 9月30日 | | 10月1日 | | 10月2日 | | 10月3日 | | 10月4日 | |
| 餐點 | 大滷麵 | | | | | | | | | |
| 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 | 大白菜粗絲 | 15 | | | | | | | | |
| 菜咖二 | 紅蘿蔔絲 | 5 | | | | | | | | |
| 菜咖三 | 木耳絲 | 10 | | | | | | | | |
| 菜咖四 | 生雞蛋 | 15 | | | | | | | | |
| 菜咖五 | 陽春麵 | 60 | | | | | | | | |

| (一) | | | (二) | | | (三) | | | (四) | | | 8月30日 (五) | | | 乳品 |
|-------------|--|--|-----|--|--|------------|--|--|-----|--|--|-----------|------|----|----|
| | | | | | | | | | | | | 糙米飯 | 白米 | 60 | |
| | | | | | | | | | | | | P3.4 | 糙米 | 20 | |
| | | | | | | | | | | | | 21 | | | |
| | | | | | | | | | | | | 青花炒嫩雞 | 清雞肉丁 | 85 | |
| | | | | | | | | | | | | | 青花菜 | 30 | |
| | | | | | | | | | | | | | 紅K片 | 5 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 紅燒豆包 | 豆包 | 60 | |
| | | | | | | | | | | | | | 紅k片 | 20 | |
| | | | | | | | | | | | | | 木耳片 | 10 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 青菜 | 高麗菜 | 85 | |
| | | | | | | | | | | | | | 紅K片 | 10 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 大滷湯 | 豆腐 | 15 | |
| | | | | | | | | | | | | | 紅K絲 | 8 | |
| | | | | | | | | | | | | | 木耳 | 8 | |
| | | | | | | | | | | | | | 雞蛋 | 5 | |
| | | | | | | | | | | | | | 蔥 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| ★每日配給蔥、薑、蒜★ | | | | | | ◆素食不要加入五辛◆ | | | | | | 單位:1人/克 | | | |

| 9月2日 (一) | | | 9月3日 (二) | | | 9月4日 (三) | | | 9月5日 (四) | | | 9月6日 (五) | | | 優酪乳 |
|----------------------|--------------------------|----|----------|---------|----|------------|--------|-----|----------|--------|----|----------|-------|----|-----|
| 燕麥飯 | 白米 | 60 | 糙米飯 | 白米 | 60 | 薏仁飯 | 白米 | 60 | 肉末炒飯 | 白米 | 60 | 五穀飯 | 白米 | 60 | |
| P2.3 | 糙米 | 10 | P3.5 | 糙米 | 20 | P3.1 | 糙米 | 10 | P2.6 | 糙米 | 10 | P3 | 糙米 | 10 | |
| 19 | 燕麥 | 10 | 20 | | | 16 | 薏仁 | 10 | 16 | 絞肉 | 12 | 13 | 五穀米 | 10 | |
| | | | 親子丼 | 雞胸肉 | 85 | | | | | 雞蛋 | 12 | | | | |
| | | | | 洋蔥中丁 | 18 | 沙茶魚片 | 鯊魚 | 70 | | 三色豆 | 20 | 京都肉塊 | 肉塊 | 75 | |
| 黃瓜肉片 | 肉片 | 75 | | 雞蛋 | 10 | 魚片+10 | 紅K絲 | 10 | | 蔥花 | | | 青江菜 | 20 | |
| (蒜末/一點辣椒) | 紅K絲 | 10 | | 香菇 | 5 | | 洋蔥絲 | 12 | | | | | 番茄醬 | | |
| | 洋蔥絲 | 12 | | 毛豆仁 | 3 | | 木耳 | 10 | 照燒雞腿 | 棒棒腿 | 1支 | | 烏醋 | | |
| (小黃瓜到校切+蒜末+芹菜少許到校切末) | 小黃瓜(原型到校處理)-拍碎切段-鹽糖醃漬先出水 | 10 | | | | | | 沙茶醬 | | | | | | | |
| | | | 炒三絲 | CAS紅K粗絲 | 35 | | | | 彩椒花椰 | CAS青花菜 | 80 | 日式蒸蛋 | 雞蛋 | 40 | |
| 南洋咖哩 | CAS馬K中丁 | 35 | | 杏鮑菇絲 | 20 | 薑絲南瓜 | 南瓜大丁 | 75 | | 紅椒絲 | 5 | | 海芽 | | |
| | 紅K中丁 | 25 | | 豆薯絲 | 20 | | 洋蔥絲 | 10 | | 黃椒絲 | 5 | | 毛豆仁 | 8 | |
| | 洋蔥中丁 | 15 | | 白干絲 | 15 | | 香菇 | 5 | | | | | | | |
| | 杏鮑菇 | 15 | | 麻油 | | | 薑絲 | | 有機 | 黑葉白菜 | 85 | | | | |
| | | | 有機 | 小松菜 | 85 | | | | | | | 青菜 | TAP油菜 | 90 | |
| | | | | | | 青菜 | TAP青江菜 | 90 | 玉米濃湯 | 玉米醬 | 15 | | | | |
| 有機 | 白莧菜 | 85 | 綠豆薏仁湯 | 綠豆 | 20 | 青菜蛋花湯 | 小白菜 | 20 | | 馬K小丁 | 10 | 金菇三絲湯 | 金針菇 | 15 | |
| 黃豆芽雞湯 | 黃豆芽 | 20 | | 小薏仁 | 10 | | 雞蛋 | 12 | | 洋蔥小丁 | 5 | | 高麗菜絲 | 8 | |
| | 骨腿丁 | 3K | | | | | 薑絲 | | | 紅K小丁 | 5 | | 紅K絲 | 5 | |
| | | | | | | | | | | 雞蛋 | 8 | | 豆腐絲 | 10 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| ★每日配給蔥、薑、蒜★ | | | | | | ◆素食不要加入五辛◆ | | | | | | 單位:1人/克 | | | |

| 9月9日 (一) | | | 9月10日 (二) | | | 9月11日 (三) | | | 9月12日 (四) | | | 9月13日 (五) | | | 乳品 |
|-------------|--------|----|-----------|------------|----|------------|--------|-----|-----------|------|----|-----------|-------|----|----|
| 紫米飯 | 白米 | 60 | 五穀飯 | 白米 | 60 | 糙米飯 | 白米 | 60 | 金瓜米粉 | 米粉 | 80 | 燕麥飯 | 白米 | 60 | |
| P2.5 | 糙米 | 10 | P2.6 | 糙米 | 10 | P2.5 | 糙米 | 20 | P2.5 | 洋蔥絲 | 15 | P3 | 糙米 | 10 | |
| 18 | 紫米 | 10 | 21 | 五穀米 | 10 | 26 | | | 21 | 高麗菜絲 | 15 | 18 | 燕麥 | | |
| | | | | | | 糖醋豬柳 | 豬柳 | 75 | | 紅K絲 | 10 | | | | |
| 五柳魚 | 魚片 | 70 | 五凍奇雞 | 雞胸肉(到校切長絲) | 85 | | 洋蔥大丁 | 15 | | 香菇 | 10 | 日式燒肉 | 肉片 | 75 | |
| 魚片+10 | 紅K絲 | 10 | | 番茄 | 8 | | 青椒片 | 10 | | 南瓜絲 | 10 | | 香菇 | 8 | |
| | 木耳 | 5 | | 黃椒小丁 | 5 | | 黃椒片 | 10 | | | | | 洋蔥大丁 | 20 | |
| | 洋蔥絲 | 10 | | 小黃瓜圓片 | 10 | | | | 香草烤雞排 | 帶骨雞排 | 1片 | | 白芝麻 | | |
| | 竹筍絲 | 10 | | 木耳 | 8 | | | | | 義式香料 | | | 糖 | | |
| | 青椒絲 | 5 | | | | | | | | | | | 醬油 | | |
| | 蔥.薑 | | 洋芋三色 | CAS馬K小丁 | 40 | 芝麻鮮菇 | 杏鮑菇 | 35 | 洋蔥炒蛋 | 雞蛋 | 40 | | | | |
| | | | | 三色豆 | 35 | | 香菇 | 25 | | 洋蔥絲 | 30 | 醬燒豆干 | 豆干片 | 40 | |
| 香菇蘿蔔 | 履歷白K中丁 | 50 | | 木耳 | 15 | | 木耳 | 25 | | 紅K絲 | 20 | | 紅K絲 | 15 | |
| | 豆干片 | 25 | 有機 | 黑葉白菜 | 85 | | 白芝麻 | | | 蔥 | | | 木耳 | 10 | |
| | 香菇 | 15 | | | | 青菜 | CAS高麗菜 | 85 | 有機 | 小松菜 | 85 | | 洋蔥絲 | 15 | |
| 有機 | 空心菜 | 85 | 白菜什錦湯 | 大白菜 | 20 | | 紅K片 | 10 | | | | 青菜 | TAP油菜 | 85 | |
| 鮮菇南瓜雞湯 | 南瓜中丁 | 20 | | 杏鮑菇 | 5 | 味噌魚片湯 | 魚片 | 20 | | | | | | | |
| | 香菇 | 5 | | 木耳 | 5 | | 洋蔥片 | 15 | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜中丁 | 35 | 蔬菜鍋 | 高麗菜切 | 15 | |
| | 洋蔥中丁 | 5 | | CAS虱目魚丸 | 10 | | 海芽 | 0.5 | | 龍骨丁 | 3K | | 黃豆芽 | 8 | |
| | 棒腿丁 | 15 | | | | | 蔥 | | | | | | 紅K片 | 8 | |
| | | | | | | | 味噌 | | | | | | 杏鮑菇 | 10 | |
| | | | | | | | | | | | | | 芹菜末 | | |
| ★每日配給蔥、薑、蒜★ | | | | | | ◆素食不要加入五辛◆ | | | | | | 單位:1人/克 | | | |

| | | |
|-----------|--------|----|
| 9月16日 (一) | | |
| 糙米飯 | 白米 | 60 |
| P3.3 | 糙米 | 20 |
| 18 | | |
| 蔥燒魚丁 | 鯊魚 | 70 |
| 魚片+10 | 洋蔥絲 | 15 |
| | 紅K絲 | 10 |
| | 蔥 | 3 |
| | | |
| 和風炸豆腐 | 豆腐 | 80 |
| | 白K中丁 | 20 |
| | 蔥花 | |
| | 柴魚片 | |
| | | |
| 有機 | 油江菜 | 85 |
| | | |
| | | |
| 番茄玉米湯 | 番茄 | 15 |
| | 玉米段2cm | 1塊 |
| | 雞胸骨 | 3K |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

★每日配給蔥、薑、蒜★

9月17日 (二)

中秋節

| | | |
|-----------|--------|----|
| 9月18日 (三) | | |
| 燕麥飯 | 白米 | 60 |
| P2.2 | 糙米 | 10 |
| 22 | 燕麥 | 10 |
| | | |
| 筍香燒肉 | 肉塊 | 75 |
| | 竹筍片 | 20 |
| | 紅K片 | 10 |
| | | |
| 豆薯三色 | 紅K小丁 | 25 |
| | 豆薯小丁 | 20 |
| | 木耳 | 15 |
| | 黃椒小丁 | 15 |
| | | |
| | | |
| 青菜 | TAP空心菜 | 85 |
| | | |
| 薏仁蓮子雞湯 | 乾蓮子 | 5 |
| | 大薏仁 | 5 |
| | 棒腿丁 | 15 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

◆素食不要加入五辛◆

| | | |
|-----------|-------|----|
| 9月19日 (四) | | |
| 義大利麵 | 乾螺絲麵 | 60 |
| P4.2 | 洋蔥中丁 | 30 |
| 25 | 絞肉 | 15 |
| | 三色豆 | 10 |
| | 番茄 | 20 |
| | 番茄醬 | |
| | | |
| 雙椒炒嫩雞 | 去骨雞腿丁 | 85 |
| | 紅椒中丁 | 10 |
| | 黃椒中丁 | 10 |
| | 洋蔥中丁 | 10 |
| | | |
| 毛豆干丁 | 豆干丁 | 25 |
| | 毛豆仁 | 20 |
| | 紅K小丁 | 15 |
| | 豆薯小丁 | 25 |
| | | |
| 有機 | 小白菜 | 85 |
| | | |
| 高纖蔬菜湯 | 高麗菜絲 | 15 |
| | 牛蒡絲 | 10 |
| | 香菇 | 5 |
| | 海絲 | 5 |

單位:1人/克

| 9月20日 (五) | | 優酪乳 |
|-----------|--------|-----|
| 糙米飯 | 白米 | 60 |
| P2.8 | 糙米 | 20 |
| 15 | | |
| 玉米雞丁 | 清雞胸丁 | 85 |
| | CAS玉米粒 | 20 |
| | 紅K小丁 | 10 |
| | 洋蔥小丁 | 10 |
| | 青椒小丁 | 5 |
| | | |
| | | |
| 黃瓜豆腸 | 豆腸切片 | 50 |
| | 小黃瓜圓片 | 30 |
| | 紅K片 | 10 |
| | | |
| | | |
| 青菜 | TAP高麗菜 | 85 |
| | 紅K片 | 10 |
| | | |
| 蔥香白玉湯 | 白K中丁 | 20 |
| | 紅K中丁 | 10 |
| | 青蔥 | |
| | | |
| | | |

| | | |
|-----------|---------|----|
| 9月23日 (一) | | |
| 五穀飯 | 白米 | 60 |
| P2.6 | 糙米 | 10 |
| | 16 五穀米 | 10 |
| | | |
| 粉蒸肉 | 肉塊 | 75 |
| | 芋頭中丁 | 30 |
| | 粉蒸粉 | 2包 |
| | | |
| | | |
| 翠炒洋芋 | CAS馬K粗絲 | 45 |
| | 紅K絲 | 25 |
| | 毛豆仁 | 10 |
| | 木耳 | 10 |
| | | |
| 有機 | 白莧菜 | 85 |
| | | |
| 白菜豆腐湯 | 大白菜切 | 20 |
| | 豆腐 | 25 |
| | 紅K絲 | 5 |
| | 香菇 | 5 |
| | | |
| | | |
| | | |

★每日配給蔥、薑、蒜★

| | | |
|-----------|-------|----|
| 9月24日 (二) | | |
| 紫米飯 | 白米 | 60 |
| P3.5 | 糙米 | 10 |
| 20 | 紫米 | 10 |
| | | |
| 三杯雞丁 | 清雞肉丁 | 85 |
| 乾炒 | 馬K中丁 | 30 |
| | 九層塔 | 8 |
| | 薑 | |
| | | |
| 芙蓉蒸蛋 | CAS雞蛋 | 55 |
| | 三色豆 | 10 |
| | 香菇 | 5 |
| | | |
| | | |
| | | |
| 有機 | 黑葉白菜 | 85 |
| | | |
| 香菇筍片湯 | 竹筍片 | 35 |
| | 香菇 | 8 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

◆素食不要加入五辛◆

| | | |
|-----------|--------|----|
| 9月25日 (三) | | |
| 糙米飯 | 白米 | 60 |
| P3 | 糙米 | 20 |
| 16 | | |
| | | |
| 味噌烤魚 | 魚片 | 70 |
| | 洋蔥絲 | 15 |
| | 紅K片 | 15 |
| | 味噌 | |
| | | |
| 鮮燴豆腐 | 豆腐 | 70 |
| | 木耳 | 10 |
| | 金針菇 | 10 |
| | 紅K絲 | 5 |
| | | |
| 青菜 | TAP青江菜 | 85 |
| | | |
| 八寶甜湯 | 履歷紅豆! | 6 |
| | 綠豆 | 6 |
| | 五穀米 | 18 |
| | 桂圓 | 5 |
| | 糖 | |
| | | |
| | | |

單位:1人/克

| | | |
|-----------|--------|----|
| 9月26日 (四) | | |
| 時蔬炊飯 | 白米 | 60 |
| P2.4 | 糙米 | 10 |
| 29 | 牛蒡絲 | 10 |
| | 洋蔥絲 | 10 |
| | 竹筍絲 | 10 |
| | 紅K絲 | 10 |
| | 木耳 | 5 |
| | 香菇 | 5 |
| | | |
| 醬爆雞丁 | 去骨清腿 | 85 |
| 先炸 | 洋蔥中丁 | 10 |
| | 紅K片 | 10 |
| | 白芝麻 | |
| | | |
| 木須高麗 | CAS高麗菜 | 80 |
| | 木耳 | 10 |
| | 蒜末 | |
| | | |
| 有機 | 空心菜 | 85 |
| 粉絲油腐湯 | 冬粉 | 10 |
| | 小三角油腐 | 1個 |
| | 紅K絲 | 10 |
| | 芹菜末 | |

| | | |
|-----------|--------|----|
| 9月27日 (五) | | |
| 麥片飯 | 白米 | 60 |
| P2.1 | 糙米 | 10 |
| 26 | 麥片 | 10 |
| | | |
| 壽喜豬柳 | 豬柳 | 75 |
| | 洋蔥絲 | 15 |
| | 金針菇 | 10 |
| | 紅K絲 | 10 |
| | 木耳 | 8 |
| | | |
| 淡煮風味茄子 | 茄子切段 | 2塊 |
| | 紅K片 | 10 |
| | 木耳 | 5 |
| | 蔥 | |
| | | |
| 青菜 | TAP蚵白菜 | 85 |
| | | |
| 薑絲青木瓜湯 | 青木瓜中丁 | 35 |
| | 薑絲 | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 9月30日 (一) | | |
|-----------------|-------|----|
| 燕麥飯 | 白米 | 60 |
| P2.5 | 糙米 | 10 |
| 24 | 燕麥 | 10 |
| | | |
| 烤雞腿 | 棒棒腿 | 1支 |
| (+地瓜片少許 一起烤) | 地瓜片 | 10 |
| | | |
| | | |
| 番茄炒蛋 | 番茄 | 40 |
| | CAS雞蛋 | 55 |
| | 洋蔥絲 | 10 |
| | 蔥段 | |
| | | |
| | | |
| 有機 | 油江菜 | 85 |
| | | |
| 羅宋湯 | 番茄 | 15 |
| | 馬K中丁 | 10 |
| | 洋蔥中丁 | 5 |
| | 高麗菜絲 | 10 |
| | | |
| | | |
| | | |

★每日配給蔥、薑、蒜★

[illegible][illegible]

◆素食不要加入五辛◆

[illegible]

單位:1人/克

[illegible]