

115 年 9 月 份 菜 單

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (仟卡)
								醣類	蛋白質	脂質	水	纖維	乳品	
8月31日	一	白米飯	親子丼 煮/雞腿丁、洋葱、雞蛋、胡蘿蔔、白芝麻	胡麻鮮蔬 拌/青花菜、彩椒、豬肉片、胡蘿蔔	有機蔬菜	涼薯肉絲湯 煮/涼薯、肉絲		4.5	2.5	1.3	0	2.4	0	643
1	二	沙茶肉絲炒麵	呷啦雞排 炸/呷啦雞排	榨菜干片 炒/榨菜絲、豆干片、豬肉絲、蔥、辣椒	青菜 季節時蔬	白菜羹湯 煮/大白菜、鮑魚羹、乾木耳、雞蛋、香菜、烏醋	優酪乳	4.4	2.4	1.4	0	2.7	1	795
2	三	五穀飯	麻婆風味燒魚丁 燒/生鮮魚丁、凍豆腐、豆瓣醬、蔥	白醬花椰 煮/青花菜、馬鈴薯、豬絞肉、玉米、乳香粉、麵粉	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 煮/青木瓜、排骨丁	水果	4.5	2.4	1.3	1	2.5	0	700
3	四	紫米飯	南瓜肉燥 煮/豬絞肉、南瓜、洋葱	味噌佃煮 煮/小四角油豆腐、海帶絲、玉米粒、味噌、柴魚粉	有機蔬菜	筍片蛤蜊雞湯 煮/筍片、蛤蜊、雞腿丁		4.5	2.5	1.4	0	2.3	0	641
4	五	蕎麥飯	繽紛雞肉 炒/雞腿丁、玉米粒、大黑干、小黃瓜、茭白筍	茶碗蒸 蒸/雞蛋、毛豆仁、生香菇、素菜板	有機蔬菜	綠豆QQ湯 煮/綠豆、彩色QQ		4.6	2.6	1.2	0	2.3	0	650.5
7	一	白米飯	和風照燒雞 煮/雞腿丁、馬鈴薯、海苔絲(極細)	芽菜炒黑輪 炒/豆芽菜、韭菜、黑輪條(切片)、胡蘿蔔	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 煮/冬瓜、豬肉片		4.4	2.4	1.3	0	2.5	0	633
8	二	幸福油飯	五香雞排 油/生鮮雞排	佛跳牆 煮/大白菜、芋頭、豬肉片、生鮮鮑魚條、木耳絲	青菜 季節時蔬	海結排骨湯 煮/海帶結、排骨丁、老薑	鮮乳	4.6	2.6	1.2	0	2.5	1	810
9	三	小米飯	筍干控肉 煮/豬肉片、筍干、筍干	螞蟻上樹 炒/高麗菜、冬粉、豬絞肉、胡蘿蔔	有機蔬菜	番茄蛋花湯 煮/番茄、雞蛋、豬大骨、蔥花	水果	4.5	2.4	1.2	1	2.4	0	693
10	四	麥片飯	椒鹽魚片 炸/油甘魚片、胡椒粉	油腐肉燥 煮/小四角油豆腐、豬絞肉、洋葱	有機蔬菜	剝皮辣椒雞湯 煮/白蘿蔔、雞腿丁、剝皮辣椒		4.5	2.5	1.3	0	2.7	0	657
11	五	芝麻飯	鹽水拼盤 煮/雞腿丁、青花菜、中干丁、苔蛤、蔥	南瓜炒蛋 炒/雞蛋、南瓜	有機蔬菜	椰香紫米露 煮/紫米、西谷米、椰漿		4.7	2.5	1.2	0	2.5	0	659
14	一	白米飯	香酥肉魚 炸/肉魚	拿波里肉醬 煮/豬絞肉、小干丁、洋葱、番茄、番茄醬、義大利香料	有機蔬菜	日式鮮蔬湯 煮/高麗菜、豬肉片、胡蘿蔔、柴魚粉		4.5	2.4	1.4	0	2.5	0	643
15	二	奶香白醬義大利麵	香滷豬排 油/調理豬排	什錦乾鍋 炒/大黑干、海帶結、胡蘿蔔、豬肉片、乾辣椒	青菜 季節時蔬	南瓜濃湯 煮/南瓜(切絲)、洋葱、豬絞肉、磨菇罐頭、玉米乳香粉、麵粉	優酪乳	4.6	2.6	1.2	0	2.7	1	819
16	三	小薑仁飯	港式豉汁蒸肉 蒸/豬肉片、白蘿蔔、豆豉、枸杞	咖哩魚蛋 煮/虱目魚丸、咖哩粉	有機蔬菜	港式碗仔翅 煮/冬菇、生香菇、豬肉絲、筍絲、雞蛋、烏醋	水果	4.6	2.4	1.3	1	2.4	0	703
17	四	蕎麥飯	三杯雞 煮/雞腿丁、馬鈴薯、九層塔、老薑	田園四喜 煮/玉米粒、毛豆仁、豬絞肉、黑胡椒	有機蔬菜	紫菜吻魚蛋花湯 煮/紫菜、雞蛋、吻仔魚		4.6	2.5	1.4	0	2.4	0	653
18	五	糙米飯	鐵板油豆腐 炒/豬肉片、小三角油豆腐、彩椒、洋葱、黑胡椒	古早味蒸蛋 蒸/雞蛋、紅蔥頭	有機蔬菜	三寶甜湯 煮/大豆、小薑仁、芋圓		4.6	2.4	1.2	0	2.5	0	645
21	一	白米飯	紅燒肉 油/豬肉片、排骨丁、白蘿蔔、胡蘿蔔	大瓜炒肉羹 煮/胡瓜、生鮮木耳、肉羹、胡蘿蔔、蔥	有機蔬菜	客家酸菜雞湯 煮/雞腿丁、客家酸菜、薑絲		4.5	2.6	1.5	0	2.5	0	660
22	二	高麗菜飯	香酥雞翅 炸/香酥雞翅	塔香海茸 煮/海茸、豬肉絲、九層塔	有機蔬菜	金針粉絲湯 煮/小四角油豆腐、冬粉、乾金針	鮮乳	4.4	2.5	1.3	0	2.7	1	800
23	三	紫米飯	糖醋雞丁 炒/雞腿丁、馬鈴薯、彩椒、洋葱	白菜麵筋 燒/大白菜、豬肉絲、胡蘿蔔、麵筋、木耳絲	有機蔬菜	山藥排骨湯 煮/山藥、排骨丁、紅棗	水果	4.6	2.5	1.4	1	2.5	0	717
24	四	糙米飯	壽喜燒肉 燒/豬肉片、洋葱、蔥	番茄炒蛋 炒/雞蛋、番茄	有機蔬菜	味噌湯 煮/板豆腐、海芽、味噌	黃豆奶	4.4	2.4	1.3	0	2.5	0	633
25	五	~~中秋節連假~~												
28	一	~~教師節連假~~												
29	二	麵線糊	梅干肉片 煮/豬肉片、梅干菜	宮保高麗 炒/高麗菜、豬肉片、乾辣椒、油花生、蔥	有機蔬菜	刈包 蒸/刈包	優酪乳	4.4	2.5	1.2	0	2.4	1	784
30	三	小米飯	炸魷魚排 炸/魷魚排	咖哩洋芋 煮/馬鈴薯、胡蘿蔔、豬肉片、咖哩粉	有機蔬菜	蒲瓜雞湯 煮/蒲瓜、雞腿丁、枸杞	水果	4.6	2.3	1.4	1	2.7	0	711

◎若食用魚料理時，請當心魚刺、小心食用。

◎依115年合約，週一、週三和週四提供有機白米；週一、週三、週四和週五提供在地有機蔬菜；乳品每週提供一次

☞符號表是含海鮮等相關製品，請廚房烹調時特別留意，並請屬海鮮類過敏體質者，用餐時請避開。

◎本校所使用豬肉、雞肉、牛肉均為國產品。

泳翔食品股份有限公司 製