

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全數 總計	豆魚 肉蛋	蔬菜	油類 油脂	熱量	
8/30	五	胚芽飯	香料花干 <small>非基改蘭花干, 香料<煮></small>	蜜糖小豆干 <small>非基改小豆干<滷></small>	菇炒高麗菜 <small>高麗菜, 菇, 蔬菜<炒></small>	有機 味噌海帶芽湯 <small>海帶芽, 蔬菜</small>		6.0	2.3	2.4	2.3	756
9/2	一	芝麻飯	糖醋豆皮 <small>非基改豆皮, 蔬菜<燒></small>	豆瓣素肚 <small>素肚<煮></small>	針菇炒筍 <small>金針菇, 竹筍, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 蘿蔔燉湯 <small>蘿蔔</small>		6.1	2.2	2.4	2.4	760
9/3	二	白飯	客家小炒 <small>非基改豆干, 蔬菜<炒></small>	麻香素腰花 <small>素腰花, 蔬菜<煮></small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜, 精靈菇, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 大滷湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>		6.1	2.2	2.3	2.4	758
9/4	三	紫米飯	芋香烤麩 <small>烤麩, 芋頭<燒></small>	炸醬干絲 <small>非基改干絲, 蔬菜<煮></small>	芝麻海帶結 <small>海帶結, 芝麻<炒></small>	有機 鮮蔬燉湯 <small>蔬菜</small>	水果	6.2	2.2	2.4	2.4	827
9/5	四	紅藜飯	素魚排 <small>素魚排<燒></small>	砂鍋凍腐 <small>非基改凍豆腐, 蔬菜<煮></small>	蔬炒花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜<炒></small>	有機 玉米湯 <small>非基改玉米</small>		6.3	2.3	2.0	2.3	767
9/6	五	雜糧飯	梅菜麵腸 <small>麵腸, 梅干菜<炒></small>	韓式炒油片 <small>非基改油片, 蔬菜<炒></small>	敏豆蔬炒 <small>敏豆, 蔬菜<炒></small>	有機 紫菜薑絲湯 <small>紫菜, 薑</small>		6.0	2.1	2.4	2.3	741
9/9	一	白飯	鮑菇黑干 <small>杏鮑菇, 非基改黑豆干<滷></small>	玉米燴麵丸 <small>麵丸, 非基改玉米<燴></small>	木耳絲瓜 <small>絲瓜, 木耳, 蔬菜<煮></small>	綠蔬 竹筍湯 <small>竹筍</small>		6.1	2.3	2.4	2.3	763
9/10	二	麥片飯	塔香素雞丁 <small>素雞丁, 蔬菜<煮></small>	關東煮油腐 <small>非基改油豆腐, 蔬菜<煮></small>	芋頭白菜 <small>芋頭, 白菜, 蔬菜<煮></small>	綠蔬 南瓜湯 <small>南瓜, 洋芋</small>		6.2	2.2	2.4	2.4	767
9/11	三	糙米飯	椒鹽豆腸 <small>非基改豆腸<炒></small>	小瓜素雞 <small>非基改素雞, 小黃瓜<煮></small>	紅絲扁蒲 <small>扁蒲, 紅蘿蔔, 蔬菜<炒></small>	有機 榨菜鮮菇湯 <small>榨菜, 鮮菇</small>	水果	6.1	2.3	2.4	2.4	828
9/12	四	胚芽飯	醬燒素茶鵝 <small>素茶鵝<燒></small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐<燒></small>	蔬炒高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜<炒></small>	有機 薑絲冬瓜湯 <small>薑, 冬瓜</small>		6.2	2.2	2.2	2.3	758
9/13	五	薏仁飯	滷蘭花干 <small>非基改蘭花干<滷></small>	咖哩干丁 <small>非基改干丁, 蔬菜<煮></small>	菇炒白花椰 <small>花椰菜, 菇, 蔬菜<煮></small>	有機 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐, 味噌</small>		6.0	2.3	2.0	2.3	746
9/16	一	小米飯	海帶滷味 <small>非基改豆干, 海帶<滷></small>	菇菇凍豆腐 <small>非基改凍豆腐, 鮮菇<煮></small>	拌炒黃芽 <small>黃豆芽, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 香菇燉湯 <small>香菇, 蔬菜</small>		6.0	2.1	2.4	2.3	741
9/17	二	 ~中秋節快樂~										
9/18	三	芝麻飯	紅燒豆包 <small>非基改豆包<燒></small>	花生麵筋 <small>麵筋, 花生<滷></small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜, 蔬菜<煮></small>	有機 蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>	水果	6.0	2.2	2.4	2.4	813
9/19	四	白飯	三杯麵腸 <small>麵腸, 九層塔<燒></small>	素燥豆腐 <small>非基改豆腐, 素絞肉<煮></small>	海山醬蘿蔔煮 <small>蘿蔔, 蔬菜<煮></small>	有機 海帶芽湯 <small>海帶芽</small>		6.1	2.3	2.2	2.3	758
9/20	五	五穀飯	素牛蒡排 <small>素牛蒡排<燒></small>	茄汁烤麩 <small>烤麩, 蔬菜<煮></small>	芝麻條豆 <small>芝麻, 條豆<炒></small>	有機 肉骨茶湯 <small>洋芋, 肉骨茶包</small>		6.2	2.3	2.4	2.2	766
9/23	一	紫米飯	青椒炒豆干 <small>非基改豆干, 青椒<炒></small>	冬瓜車輪 <small>麵筋, 冬瓜<煮></small>	蔬炒竹筍 <small>竹筍, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 味噌針菇湯 <small>金針菇, 非基改豆腐</small>		6.0	2.2	2.4	2.4	753
9/24	二	糙米飯	滷四角油腐 <small>非基改油豆腐<滷></small>	酸甜豆雞 <small>非基改素雞, 蔬菜<煮></small>	蔬炒黃瓜 <small>黃瓜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜</small>		6.2	2.3	2.4	2.3	770
9/25	三	胚芽飯	五香素肚 <small>素肚, 蔬菜<滷></small>	瓜仔干丁 <small>非基改干丁, 碎瓜<煮></small>	蔬炒海帶絲 <small>海帶絲, 蔬菜<炒></small>	有機 玉米段湯 <small>玉米段</small>	水果	6.2	2.2	2.4	2.2	818
9/26	四	麥片飯	鳳梨素排骨 <small>素排骨, 鳳梨<煮></small>	炒豆干絲 <small>非基改干絲, 蔬菜<炒></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜<炒></small>	有機 酸辣湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>		6.0	2.3	2.4	2.3	756
9/27	五	白飯	素什錦燒 <small>素什錦燒<煮></small>	鹹水豆腸 <small>非基改豆腸, 蔬菜<煮></small>	紅絲花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜<炒></small>	有機 洋芋湯 <small>洋芋</small>		6.2	2.3	2.4	2.2	766
9/30	一	小米飯	酸菜炒黑干 <small>非基改黑豆干, 酸菜<炒></small>	南瓜燒豆腐 <small>非基改豆腐, 南瓜<煮></small>	白菜滷 <small>白菜, 蔬菜<煮></small>	綠蔬 玉米蔬菜湯 <small>非基改玉米, 蔬菜</small>	豆奶	6.3	2.2	2.4	2.3	770