

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全蛋	雞腿	豆魚	蔬菜	薯	熱度
8/30	五	貢丸滷肉飯 <small>白米+豬肉+貢丸</small>	炸台式雞丁 <small>雞肉-炸</small>	馬鈴薯起司蛋 <small>馬鈴薯+雞蛋+起司-烤</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+木耳-炒</small>	深綠時蔬	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬</small>	切片鬆餅【佐草莓醬】					
9/2	一	白飯 <small>白米</small>	蔥爆肉柳 <small>豬肉+洋蔥-炒</small>	甜不辣關東煮 <small>蘿蔔+油豆腐+甜不辣-煮</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-炒</small>	深綠時蔬	番茄蛋花湯 <small>番茄+雞蛋</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.5	813
3	二	麥片飯 <small>白米+麥片</small>	咖哩雞 <small>雞肉+洋芋+咖哩-煮</small>	客家小炒 <small>豆干+豬肉+魷魚+芹菜-炒</small>	脆炒筍丁 <small>筍+菇+毛豆仁-炒</small>	深綠時蔬	時瓜針菇湯 <small>時瓜+金針菇</small>		6.7	2.5	2.1	2.5	822
4	三	白飯 <small>白米</small>	沙茶炒肉 <small>豬肉+高麗菜+沙茶-炒</small>	海山醬蒸肉圓X1 <small>肉圓(X1)+海山醬-蒸</small>	濃湯豆腐 <small>豆腐+玉米+雞蛋+毛豆仁-煮</small>	深綠時蔬	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜+湯排</small>	水果	6.6	2.5	2.4	2.3	813
5	四	海苔香鬆飯 <small>白米+海苔香鬆</small>	香蔥魚排 <small>烏魚排(X1)+蔥-燒</small>	拌飯肉燥 <small>豆干+豬肉+小黃瓜-炒</small>	白菜煮 <small>大白菜+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉</small>		6.6	2.6	2.5	2.4	828
6	五	自製味噌拉麵 <small>麵+時蔬+豬肉</small>	蠔汁豬排 <small>豬排(X1)-燒</small>	溏心風味玉子X1 <small>雞蛋(X1)+筍-滷</small>	蒜味時瓜 <small>時瓜+木耳-煮</small>	深綠時蔬	味噌蘿蔔湯 <small>蘿蔔+海帶芽</small>	酸甜檸檬蛋塔					
9	一	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	三杯雞 <small>雞肉+鮑菇-炒</small>	海苔蜜醬章魚燒X2 <small>魷魚丸(X2)+海苔+柴魚-燒</small>	醬炒寬粉 <small>寬冬粉+時蔬+豬肉-炒</small>	深綠時蔬	髮菜羹湯 <small>大白菜+髮菜</small>	水果	6.7	2.6	2.4	2.5	837
10	二	白飯 <small>白米</small>	柚子醬烤豬排 <small>豬排(X1)-烤</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+番茄-炒</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜+時蔬+菇-炒</small>	深綠時蔬	玉米濃湯 <small>玉米+紅蘿蔔</small>		6.5	2.6	2.2	2.4	813
11	三	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	乾煸雞丁 <small>雞肉+洋芋+洋香菜-炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬肉-燒</small>	南瓜蒸蛋 <small>雞蛋+南瓜-蒸</small>	深綠時蔬	蒲瓜雞湯 <small>蒲瓜+雞骨</small>	水果	6.4	2.6	2.4	2.4	811
12	四	白飯 <small>白米</small>	梅干肉片 <small>豬肉+筍+梅菜-煮</small>	香蒜魚丁 <small>魚肉+蒜-燒</small>	木須花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	海芽針菇湯 <small>金針菇+海帶芽</small>		6.4	2.5	2.4	2.5	808
13	五	古早味雞肉飯 <small>白米+雞肉</small>	炸卡拉雞排 <small>雞排(X1)-炸</small>	部隊鍋 <small>白菜+豬肉+泡菜+年糕+麵-煮</small>	鮮菇冬瓜 <small>冬瓜+菇+枸杞-燒</small>	深綠時蔬	四神湯 <small>山藥+洋蔥仁+湯排(茯苓+芡實+淮山)</small>	【老虎堂】爆漿起司流心包					
16	一	薏仁飯 <small>白米</small>	滷豬腳 <small>豬肉+豬腳+時蔬-滷</small>	炸鹽酥雞拼盤 <small>地瓜+雞肉-炸</small>	豆皮絲瓜 <small>絲瓜+豆皮-燒</small>	深綠時蔬	羅宋湯 <small>番茄+洋芋</small>	水果	6.5	2.5	2.2	2.7	819
17	二	中秋節放假，祝～假期愉快											
18	三	泰式打拋豬肉飯 <small>白米+時蔬+豬肉+番茄</small>	阿薩姆茶葉蛋 <small>帶殼雞蛋(X1)-滷</small>	避風塘炒蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕+時蔬+蒜+櫻花蝦+花生-炒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	深綠時蔬	竹筍湯 <small>筍</small>	水果	6.6	2.5	2.2	2.5	817
19	四	海苔香鬆飯 <small>白米+海苔香鬆</small>	蜜汁雞排 <small>雞排(X1)-燒</small>	日式千層豬肉鍋 <small>白菜+豬肉-蒸</small>	川耳花椰 <small>花椰+木耳-炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>豆薯+金針菇+湯排+肉骨茶包</small>	豆奶	6.4	2.6	2.4	2.4	811
20	五	白飯 <small>白米</small>	油蔥豬排 <small>豬排(X1)-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+玉米-蒸</small>	貴妃燒雞 <small>油豆腐+雞肉+海山醬-燒</small>	深綠時蔬	巧達濃湯 <small>洋芋+紅蘿蔔+雞蛋</small>	香蒜麵包【佐濃湯】					
23	一	白飯 <small>白米</small>	打拋雞丁 <small>雞肉+洋蔥+番茄-煮</small>	鍋燒凍腐 <small>凍豆腐+豬肉+魷魚+冬粉+木耳-燒</small>	馬鈴薯蛋 <small>馬鈴薯+雞蛋+起司-烤</small>	深綠時蔬	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	水果	6.5	2.6	2.4	2.5	823
24	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	蒲燒鯛魚片 <small>蒲燒鯛(X1)-蒸</small>	蘿蔔排骨羹 <small>蘿蔔+豬肉+時蔬-煮</small>	清炒花椰 <small>花椰菜+彩椒-炒</small>	深綠時蔬	味噌鮮菇湯 <small>金針菇+海帶芽+味噌</small>		6.5	2.6	2.2	2.4	813
25	三	白飯 <small>白米</small>	馬鈴薯燉雞 <small>雞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮</small>	肉末蒲瓜 <small>蒲瓜+豬肉-燒</small>	豆薯炒菇 <small>豆薯+時蔬+菇+毛豆仁-炒</small>	深綠時蔬	玉米湯 <small>玉米+香菇</small>	水果	6.5	2.6	2.4	2.5	823
26	四	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	京醬肉片 <small>豬肉+洋蔥-炒</small>	地瓜薯條+麥克雞塊 <small>地瓜切條+雞塊(X1)-烤</small>	蒜味高麗 <small>高麗菜+彩椒-炒</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+紅蘿蔔</small>		6.6	2.5	2.4	2.6	827
27	五	金瓜炒米粉 <small>米粉+時蔬+豬肉+南瓜</small>	香酥雞 <small>雞肉-炸</small>	佛跳牆 <small>白菜+豬肉+芋頭-煮</small>	清炒佛手瓜 <small>佛手瓜+木耳-炒</small>	深綠時蔬	青菜蛋花湯 <small>青菜+雞蛋</small>	沖繩黑糖捲					
30	一	薏仁飯 <small>白米+薏仁</small>	壽喜肉片 <small>豬肉+白菜-燒</small>	越式咖哩雞 <small>地瓜+雞肉+椰奶-煮</small>	肉燥豆芽 <small>豆芽+豬肉+韭菜-炒</small>	深綠時蔬	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽</small>	水果	6.5	2.5	2.2	2.7	819