



## 110年9月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐						下午點心	全穀根莖類/份	蔬菜類/份	豆魚肉蛋類/份	油脂堅果種子類/份	水果類	熱量
			主食	主菜	副菜一	時蔬	湯品類	水果							
9/1	三	菇菇瘦肉粥	油飯特餐	油飯配料	滷蛋	蔬菜	時蔬湯	水果	蔥抓餅. 決明子茶	5.5	1.2	2.0	2.8	1.0	751.0
9/2	四	家常湯麵	糙米飯	洋蔥肉絲	蛋香刈薯	蔬菜	枸杞銀耳湯	水果	珍珠丸子. 貢片湯	5.0	1.7	2.1	2.5	1.0	722.5
9/3	五	芝麻包. 麥茶	小米飯	三杯雞	冬瓜絞肉	蔬菜	針菇大骨湯	水果	銅鑼燒. 豆漿	5.0	1.9	2.6	2.7	1.0	774.0
9/6	一	水煎包. 仙草干茶	白米飯	地瓜燒肉	塔香海草	蔬菜	味噌洋蔥湯	水果	麻油麵線	5.5	1.2	2.0	2.0	1.0	715.0
9/7	二	酸辣湯餃	糙米飯	香滷腿排	肉絲豆芽	蔬菜	蘿蔔湯	水果	慶生蛋糕. 麥茶	5.2	1.6	2.8	2.2	1.0	773.0
9/8	三	果醬吐司. 牛奶	西式特餐	西式配料	清炒花椰	蔬菜	玉米蛋花湯	水果	蔬菜煎餅. 貢片湯	5.2	1.5	2.0	2.3	1.0	715.0
9/9	四	蛋餅. 決明子茶	糙米飯	咕咾雞	蛋香刈薯	蔬菜	仙草甜湯	水果	餛飩湯	5.0	1.4	2.4	2.5	1.0	737.5
9/10	五	米粉羹	紫米飯	京醬肉片	家常豆腐	蔬菜	紫菜湯	水果	香煎蘿蔔糕	5.2	1.4	2.6	2.0	1.0	744.0
9/11	六	炒米苔目	糙米飯	香酥魚排	螞蟻上樹	蔬菜	榨菜針菇湯	水果	黑糖地瓜湯	5.1	1.5	2.0	2.3	1.0	708.0
9/13	一	昆布雞汁粥	白米飯	照燒豬柳	洋蔥炒蛋	蔬菜	冬瓜湯	水果	油腐細粉	5.0	1.8	2.5	2.5	1.0	755.0
9/14	二	蛋餅. 豆漿	糙米飯	瓜仔雞	刈薯油腐	蔬菜	味噌海芽湯	水果	綠豆麥仁湯	5.0	1.5	2.4	2.0	1.0	717.5
9/15	三	小兔包. 決明子茶	丼飯特餐	丼飯配料	針菇豆腐	蔬菜	花椰濃湯	水果	仙草凍	5.5	1.5	2.0	1.9	1.0	718.0
9/16	四	肉羹湯麵	糙米飯	香滷雞翅	冬瓜絞肉	蔬菜	粉圓甜湯	水果	蔥抓餅. 紫菜蛋花湯	6.0	1.4	2.6	1.6	1.0	782.0
9/17	五	雙色饅頭. 麥茶	燕麥飯	咖哩肉片	豆包豆芽	蔬菜	蘿蔔湯	水果	蒸地瓜	5.4	1.8	2.1	2.1	1.0	735.0
9/22	三	煎餃. 仙草干茶	拌麵特餐	拌麵配料	三色蛋	蔬菜	大滷湯	水果	田園蔬菜湯	5.2	1.6	2.0	2.3	1.0	717.5
9/23	四	銀絲卷. 決明子茶	糙米飯	豉香燒雞	韭香豆芽	蔬菜	紅豆湯	水果	蘿蔔糕湯	5.6	1.6	2.3	2.5	1.0	777.0
9/24	五	麵線羹	小米飯	打拋豬	清炒高麗	蔬菜	南瓜濃湯	水果	蔬菜煎餅. 時蔬湯	5.4	1.4	2.5	2.6	1.0	777.5
9/27	一	玉菜瘦肉粥	白米飯	香滷肉排	蛋香花椰	蔬菜	味噌海芽湯	水果	炒飯條	5.0	1.4	2.4	2.2	1.0	724.0
9/28	二	蔥抓餅. 麥茶	糙米飯	地瓜肉片	冬瓜絞肉	蔬菜	時蔬蛋花湯	水果	愛玉凍	5.7	1.6	2.1	2.3	1.0	760.0
9/29	三	法式吐司. 豆漿	油飯特餐	油飯配料	滷蛋	蔬菜	時蔬湯	水果	餛飩湯	5.5	1.2	2.3	2.1	1.0	742.0
9/30	四	台式米苔目湯	糙米飯	回鍋肉片	紅仁炒蛋	蔬菜	綠豆湯	水果	馬拉糕. 仙草干茶	5.8	1.5	2.4	2.5	1.0	796.0

一、供應蔬菜品項：青江菜、油菜、A菜、高麗菜、小白菜、大陸妹、地瓜葉、菠菜、空心菜、豆芽菜、圓蒲、絲瓜、敏豆等。

二、供應水果品項：芭樂、西瓜、蘋果、鳳梨、香蕉、小番茄、哈密瓜、木瓜、柳丁、橘子等。

三、本餐點食材來源一律使用國產豬、牛肉。

四、本餐點表內容因時令季節因素而時有更動。

