

日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	食用樓層
8/30	五		白飯/煮	土魷魚條*2/炸	榨菜甜不辣絲/炒	白菜魚羹/炒	炒青菜/炒	冬瓜檸檬/煮	108	26	29	797	三樓
		食材	白米	土魷魚條*2	甜不辣絲/榨菜	魚羹條/白菜	青菜	檸檬/冬瓜磚					
9/2	一		白飯/煮	麵輪燒雞/燒	客家小炒/炒	蔬菜冬粉/炒	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	105	30	28	792	三樓
		食材	白米	雞肉/麵輪/蘿蔔	豆干/肉絲/西芹	冬粉/高麗菜	青菜	雞蛋/紫菜					
9/3	二		胚芽飯/煮	蔥爆肉片/炒	洋蔥燒雞/燒	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	99	32	28	776	三樓
		食材	白米/胚芽米	豬肉片/蔬菜/蔥段	雞丁/洋蔥	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	味噌/豆腐					
9/4	三	三章-Q日	芝麻飯/煮	咖哩雞/燒	京醬肉絲/炒	蜜汁花枝丸/燒	炒青菜/炒	榨菜金針菇湯/煮	102	28	28	772	三樓
		食材	白米/芝麻	雞肉/馬鈴薯/胡蘿蔔	肉絲/蔬菜	花枝丸	青菜	金針菇/榨菜					
9/5	四		白飯/煮	打拋肉/炒	地瓜鹹酥雞/炸	蔬菜培根/炒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	105	30	30	810	三樓
		食材	白米	絞肉/豆干/洋蔥	雞米花/地瓜	培根/蔬菜	青菜	魚丸/蘿蔔					
9/6	五		白飯/煮	喜相逢*2/炸	日式蒸蛋/蒸	筍絲魚羹/炒	炒青菜/炒	奶茶/煮	110	32	30	838	三樓
		食材	白米	喜相逢*2	雞蛋/柴魚	魚羹條/筍絲	青菜	茶包/奶粉					
9/9	一		白飯/煮	麵輪燒雞/燒	客家小炒/炒	蔬菜冬粉/炒	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	105	30	28	792	四樓
		食材	白米	雞肉/麵輪/蘿蔔	豆干/肉絲/西芹	冬粉/高麗菜	青菜	雞蛋/紫菜					
9/10	二		胚芽飯/煮	蔥爆肉片/炒	洋蔥燒雞/燒	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	99	32	28	776	四樓
		食材	白米/胚芽米	豬肉片/蔬菜/蔥段	雞丁/洋蔥	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	味噌/豆腐					
9/11	三	三章-Q日	白飯/煮	咖哩雞/燒	京醬肉絲/炒	蜜汁花枝丸/燒	炒青菜/炒	榨菜金針菇湯/煮	102	28	28	772	四樓
		食材	白米	雞肉/馬鈴薯/胡蘿蔔	肉絲/蔬菜	花枝丸	青菜	金針菇/榨菜					
9/12	四		肉鬆飯/煮	打拋肉/炒	地瓜鹹酥雞/炸	蔬菜培根/炒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	105	30	30	810	四樓
		食材	白米/肉鬆	絞肉/豆干/洋蔥	雞米花/地瓜	培根/蔬菜	青菜	魚丸/蘿蔔					
9/13	五		白飯/煮	喜相逢*2/炸	日式蒸蛋/蒸	筍絲魚羹/炒	炒青菜/炒	奶茶/煮	110	32	30	838	四樓
		食材	白米	喜相逢*2	雞蛋/柴魚	魚羹條/筍絲	青菜	茶包/奶粉					
9/16	一		白飯/煮	麵輪燒雞/燒	客家小炒/炒	蔬菜冬粉/炒	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	105	30	28	792	五樓
		食材	白米	雞肉/麵輪/蘿蔔	豆干/肉絲/西芹	冬粉/高麗菜	青菜	雞蛋/紫菜					
9/17	二		中秋節										五樓
	食材												
9/18	三	三章-Q日	白飯/煮	咖哩雞/燒	京醬肉絲/炒	蜜汁花枝丸/燒	炒青菜/炒	榨菜金針菇湯/煮	102	28	28	772	五樓
		食材	白米	雞肉/馬鈴薯/胡蘿蔔	肉絲/蔬菜	花枝丸	青菜	金針菇/榨菜					
9/19	四		海苔香鬆飯/煮	打拋肉/炒	地瓜鹹酥雞/炸	蔬菜培根/炒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	105	30	30	810	五樓
		食材	白米/海苔香鬆	絞肉/豆干/洋蔥	雞米花/地瓜	培根/蔬菜	青菜	魚丸/蘿蔔					
9/20	五		白飯/煮	喜相逢*2/炸	日式蒸蛋/蒸	筍絲魚羹/炒	炒青菜/炒	奶茶/煮	110	32	30	838	五樓
		食材	白米	喜相逢*2	雞蛋/柴魚	魚羹條/筍絲	青菜	茶包/奶粉					
9/23	一		白飯/煮	蔥爆火鍋肉片/炒	冬瓜燒雞/燒	螞蟥上樹/炒	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	105	30	28	792	二樓
		食材	白米	豬肉片/蔬菜/蔥段	雞丁/冬瓜	冬粉/高麗菜	青菜	雞蛋/紫菜					
9/24	二		小米飯/煮	筍乾燉豬肉/燉	梅子雞/燒	五味醬豆腐/燒	炒青菜/炒	菜頭玉米湯/煮	99	32	28	776	二樓
		食材	白米/小米	豬肉/筍乾	高麗菜/雞丁/梅子	五味醬/豆腐	青菜	玉米粒/蘿蔔					
9/25	三	三章-Q日	芝麻飯/煮	米血燒雞/燒	肉燥蒸蛋/蒸	毛豆玉米粒/炒	炒青菜/炒	白菜香菇湯/煮	108	30	29	813	二樓
		食材	白米/芝麻	雞丁/米血/蔬菜	雞蛋/絞肉	毛豆/玉米粒/三色豆	青菜	白菜/香菇					
9/26	四		白飯/煮	打拋肉/炒	地瓜鹹酥雞/炸	奶油培根馬鈴薯/燒	炒青菜/炒	榨菜金針菇湯/煮	110	28	30	822	二樓
		食材	白米	絞肉/豆干/洋蔥	雞米花/地瓜	培根/馬鈴薯	青菜	金針菇/榨菜					
9/27	五		蔬菜炒飯/煮	蒲燒鯛魚/烤	番茄豆腐蛋/燴	蔬菜甜不辣絲/炒	炒青菜/炒	綠豆湯/煮	108	28	28	796	二樓
		食材	白米/高麗菜/紅蘿蔔	蒲燒鯛魚/烤	豆腐/番茄/雞蛋	甜不辣/蔬菜	青菜	綠豆					
9/30	一		白飯/煮	麻油燒雞/燒	蒜泥肉片/炒	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	金針筍絲湯/煮	108	28	29	805	二樓
		食材	白米	雞丁/米血/蔬菜	豬肉片/蔬菜/蒜泥醬	燒賣	青菜	筍絲/金針菇					