

莊敬國小 113 年 8 月 30 日至 113 年 9 月 30 日午餐廠商供應表

班級 供餐日期	一、三年級	二、四年級	五年級 (含特教班)	六年級	行政
	8 月 30 日~9 月 13 日	皇佳 全盛	沅益	國琳	國琳
9 月 16 日~9 月 30 日	國琳	皇佳	全盛	沅益	沅益



113.8-9月午餐菜單



廣告編號：D(09/02)

營養師 劉容均、黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章10豆奶日：9/24(二)。

(S) : CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：溯源農糧產品

(T)：產地-台灣



全盛美食113年8+9月菜單莊敬國小

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900

◎營養師：許金鳳、陳雅婷、劉雅菁、藍雯琪、呂湘鈴、郭奕廷

★本公司豬肉及其製品全面使用國產肉、全面使用非基改玉米及豆製品，請大家安心食用★★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全蛋類	豆蛋類	肉類	油類	蔬菜類	水果類
8/30	五	白飯 白米	香菇燒雞 雞肉、時蔬、香菇、燒	肉燥干丁 豆干、豬肉、菜脯、煮	蝦香白菜 大白菜、紅蘿蔔、蝦皮、炒	有機	結頭排骨湯 結頭菜、排骨		5 0	2 7	2 6	2 1	2 2	7 2
9/2	一	麥片飯 白米、麥片	酥炸魚排 魚排、炸(X1)	筍香梅乾燒肉 筍乾、梅乾菜、豬肉、燒	蘿蔔海結 白蘿蔔、海帶結、時蔬、燉	履歷	蕃茄時蔬湯 時蔬、蕃茄、玉米		5 1	2 7	2 6	2 1	2 9	7 2
9/3	二	白飯 白米	椰香咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、時蔬、咖哩、煮	蔥花蒸蛋 雞蛋、蔥、蒸	針菇四季豆 四季豆、金針菇、時蔬、炒	有機	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨		5 1	2 8	2 7	2 3	2 4	7 6
9/4	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒜香肉片 豬肉、時蔬、燒	味噌鮮蔬燒雞 時蔬、雞肉、味噌、燒	肉末南瓜玉米 南瓜、玉米、豬肉、煮	季節青菜	金針雞湯 金針、雞骨		5 0	2 7	2 6	2 1	2 2	7 2
9/5	四	肉絲炒麵 麵、時蔬、豬肉	蔥油翅小腿 翅小腿、滷(X2)	肉包 肉包、蒸(X1)	腐皮時瓜 時瓜、豆包、煮	有機	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5 2	2 8	2 7	2 2	2 1	7 5
9/6	五	白飯 白米	青木瓜燉肉 豬肉、青木瓜、燉	醬油蝦捲 蝦捲、滷(X1)	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、炒	有機	玉米雞湯 玉米、雞骨		5 1	2 7	2 6	2 1	2 9	7 2
9/9	一	白飯 白米	花生雞丁 雞肉、時蔬、花生、燒	茄汁油豆腐 油豆腐、蕃茄、蔥、煮	肉茸冬瓜 冬瓜、豬肉、煮	履歷	竹筍排骨湯 竹筍、排骨		5 0	2 7	2 6	2 1	2 2	7 2
9/10	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	花瓜燉豬肉 豬肉、時蔬、花瓜、燉	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、炒	鮮菇炒高麗 高麗菜、鮮菇、炒	有機	味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5 1	2 7	2 5	2 2	2 7	7 2
9/11	三	白飯 白米	南瓜燒雞 雞肉、南瓜、時蔬、燒	塔香福州丸 福州丸、煮(X1)	蒜香花椰菜 花椰菜、木耳、蒜、炒	季節青菜	扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇		5 2	2 8	2 5	2 1	2 9	7 3
9/12	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	醬燒鮮魚 魚肉、時蔬、燒	馬鈴薯肉醬 馬鈴薯、豬肉、時蔬、煮	清炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔、炒	有機	紅豆麥片湯 紅豆、麥片		5 1	2 6	2 6	2 2	2 4	7 2
9/13	五	肉燥油飯 糯米、豬肉	炸豬排 豬排、炸(X1)	雞茸燉豆腐 豆腐、雞肉、時蔬、燉	香炒海絲 海帶絲、紅蘿蔔、炒	有機	黃芽雞骨湯 黃豆芽、雞骨		5 0	2 8	2 7	2 2	2 7	7 3
9/16	一	地瓜飯 白米、地瓜	肉骨茶燉肉 豬肉、時蔬、紅棗、燉	紅絲甜不辣 甜不辣、紅蘿蔔、煮	蒜炒高麗 高麗菜、蒜、炒	履歷	酸辣湯 豆腐、時蔬、木耳		5 0	2 8	2 7	2 2	2 7	7 3
9/17	二	~中秋佳節放假~												
9/18	三	糙米飯 白米、糙米	柴魚燒雞 雞肉、白蘿蔔、柴魚、燒	什錦炒豬肉 時蔬、豬肉、炒	洋芋玉米 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔、煮	季節青菜	海結薑絲湯 海帶結、紅蘿蔔、薑絲		5 0	2 7	2 5	2 1	2 8	7 1
9/19	四	白飯 白米	蔥爆豬柳 豬柳、時蔬、蔥、炒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、炒	木耳炒筍 竹筍、木耳、炒	有機	冬瓜雞骨湯 冬瓜、雞骨		5 0	2 8	2 6	2 3	2 5	7 3
9/20	五	青醬豬肉 義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉	烤雞腿 雞腿、烤(X1)	香酥可樂餅 可樂餅、炸(X1)	菇炒鮮瓜 時瓜、鮮菇、炒	有機	豆薯鮮菇湯 豆薯、鮮菇		5 1	2 7	2 6	2 1	2 9	7 2
9/23	一	玉米飯 白米、玉米	鳳梨糖醋雞 雞肉、彩椒、鳳梨、燒	時瓜燉肉 時瓜、豬肉、薑絲、煮	鮑菇青花 青花菜、杏鮑菇、炒	履歷	鮮蔬蛋花湯 時蔬、蕃茄、雞蛋		5 1	2 6	2 6	2 2	2 4	7 2
9/24	二	白飯 白米	蒜香豬排 豬排、滷(X1)	肉末豆腐 豆腐、豬肉、毛豆仁、煮	雞絲豆芽 豆芽菜、雞肉絲、炒	有機	玉米濃湯 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔	豆奶	5 0	2 7	2 7	2 1	2 7	7 2
9/25	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	烤肉醬燒豬 豬肉、時蔬、烤肉醬、燒	烤地瓜薯條 地瓜薯條、烤(X3)	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、紅蘿蔔、炒	季節青菜	時蔬薏仁湯 時蔬、洋薏仁		5 0	2 8	2 6	2 1	2 0	7 3
9/26	四	白飯 白米	三杯豆干雞 雞肉、豆干、九層塔、燒	什錦冬粉 冬粉、高麗菜、豬肉、煮	茼蒿扁蒲 扁蒲、茼蒿、炒	有機	銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓肉		5 2	2 7	2 7	2 2	2 3	7 4
9/27	五	燕麥飯 白米、燕麥	烤蒲燒鯛魚片 蒲燒鯛、烤(X1)	木耳鮮蔬炒蛋 雞蛋、時蔬、木耳、炒	白菜滷 大白菜、時蔬、煮	有機	鮮瓜菇菇湯 鮮瓜、金針菇		5 1	2 8	2 5	2 2	2 5	7 3
9/30	一	胚芽飯 白米、胚芽米	鮮瓜燒雞 雞肉、鮮瓜、燒	茄汁年糕 年糕、時蔬、蕃茄、煮	塔香海帶根 海帶根、九層塔、炒	履歷	味噌鮮蔬湯 時蔬、腐皮、味噌		5 1	2 6	2 6	2 1	2 2	7 2

【蕃茄】蕃茄含有膳食纖維、茄紅素、葉酸等營養素。蕃茄含有膳食纖維可以促進腸胃蠕動；茄紅素能避免皮膚曬傷外，也能減少自由基對身體的傷害、延緩老化；葉酸能幫助維持細胞和組織正常功能，對孕婦特別重要。不過也因為高鉀的緣故，蕃茄並不適合腎臟病患食用，建議諮詢醫師依據個人狀況調整飲食。

美味營養午餐

莊敬國小113年8-9月菜單

供應年級：年級

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆類	魚類	油類	熱量
8/30	五	白米飯	BQ醬烤肉片 炒：肉片S,洋蔥Q	金沙豆腐 燒：豆腐,南瓜Q	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 有機蔬菜	元氣蔬菜湯 高麗菜Q,番茄Q,香菇Q		62	22	28	5
9/2	一	十穀飯	梅子雞丁 炒：雞丁S,洋蔥Q,梅子	海結燒油腐 滷：油豆腐,海帶	奶香白菜 炒：大白菜Q,玉米S,紅蘿蔔Q,鴻喜菇Q,麵粉	履歷蔬菜 履歷蔬菜	大瓜肉片湯 大瓜Q,肉片S,紅蘿蔔Q		62	22	28	3
9/3	二	白米飯	筍乾燻腳丁 燒：肉丁S,豬腳丁S,筍乾	茄汁天婦羅 炒：甜不辣Q,西芹Q	絲瓜滑蛋 炒：絲瓜Q,木耳Q,蛋Q,紅蘿蔔	有機蔬菜 有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆T,小薏仁		62	22	28	3
9/4	三	台式炒麵	塔香鹹酥雞	蒸餃X2 蒸：水餃S	彩蔬長豆 炒：長豆Q,彩椒Q,豆包絲	季節蔬菜 季節蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片S		62	22	28	5
9/5	四	糙米飯	豆豉魚丁 燒：白旗魚丁Q,豆腐,紅蘿蔔Q	番茄肉醬 燒：絞肉S,番茄Q,馬鈴薯Q	脆炒花椰菜 炒：花椰菜S,茼蒿	有機蔬菜 有機蔬菜	薑絲昆布湯 海帶結,肉絲S,薑絲		62	22	28	3
9/6	五	玉米飯	日式親子丼 煮：雞柳T,洋蔥Q,蛋Q,紅蘿蔔Q,柴魚片	炸醬干丁肉燥 滷：豆干丁,絞肉S	開陽鮮瓜 燒：大黃瓜Q,木耳Q,蝦米	有機蔬菜 有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐,味噌,柴魚片		62	22	28	3
9/9	一	麥片飯	京醬肉柳 炒：肉柳S,洋蔥Q,青蔥	麻婆豆腐 燒：豆腐,絞肉S,毛豆T	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q,木耳Q,韭菜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 履歷蔬菜	玉米排骨湯 玉米S,排骨S		62	22	28	4
9/10	二	番茄蛋炒飯	馬鈴薯燻雞 燒：雞丁S,馬鈴薯Q,洋蔥Q	芋香白菜 燒：白菜Q,芋頭Q,木耳Q	蒜香敏豆 炒：敏豆T,紅蘿蔔Q,蒜頭	有機蔬菜 有機蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐,味噌		62	22	28	3
9/11	三	白米飯	糖醋燒排骨 燒：肉丁S,排骨丁S,洋蔥Q,彩椒Q	鮮炒蒲瓜 燒：蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	醬燒筍茸 炒：筍茸,絞肉S,蒜	季節蔬菜 季節蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,肉片S,小薏仁		62	22	28	4
9/12	四	燕麥飯	滷雞排 滷：雞排S	起司玉米蛋 炒：玉米S,蛋Q,起司絲,洋蔥Q,三色S	什錦滷味燙 滷：油豆腐,茼蒿,海帶,杏鮑菇Q	有機蔬菜 有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q,蛋Q		62	22	28	3
9/13	五	白米飯	蜜烤翅小腿X2 烤：翅小腿S	莎莎醬甜條 炒：甜不辣Q,洋蔥Q,番茄Q	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	有機蔬菜 有機蔬菜	香菇豆腐羹 豆腐,香菇Q,肉絲S,紅蘿蔔Q		62	22	28	4
9/16	一	小米飯	蒜泥肉片 炒：肉片S,小瓜Q,蒜頭	小魚豆干 炒：豆干片,蔥,小魚干	鮮炒筍片 燒：筍Q,肉片S,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 履歷蔬菜	和風雞湯 豆豉Q,雞丁S		62	22	28	3
9/17(二) 中秋節快樂!												
9/18	三	白米飯	橙汁排骨 燒：排骨丁S,肉丁S,彩椒Q,柳橙汁	滷福州丸X1 滷：福州丸S,西芹Q	大瓜燴肉片 炒：大黃瓜Q,肉片S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 有機蔬菜	蔭鳳梨肉片湯 蔭鳳梨,筍片,肉片S		62	22	28	6
9/19	四	五穀飯	粉嫩雞翅 燒：雞翅S	香蔥紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q,蛋Q,青蔥	鮮菇白玉 燒：香菇Q,白蘿蔔Q	有機蔬菜 有機蔬菜	綠豆粉條湯 綠豆,粉條		62	22	28	4
9/20	五	糙米飯	酸甜魚丁 燒：白旗魚丁Q,彩椒Q,洋蔥Q	芝香敏豆 炒：敏豆T,芝麻	砂鍋白菜滷 滷：白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,豆皮	有機蔬菜 有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐,高麗菜Q,木耳Q		62	22	28	3
9/23	一	紫米飯	爆炒三杯雞 炒：雞丁S,蒜頭,九層塔	毛豆甜蔥炒蛋 炒：蛋Q,洋蔥Q,毛豆T,紅蘿蔔Q	豆皮高麗 炒：豆皮,高麗菜Q,枸杞	履歷蔬菜 履歷蔬菜	紅麵線湯 紅麵線,木耳Q,筍,肉絲S,紅蘿蔔Q		62	22	28	4
9/24	二	肉絲炒麵	金瓜燒肉 燒：肉丁S,南瓜Q,毛豆T	五味嫩油腐 燒：油豆腐,蒜頭,香菜	番茄燴白花 炒：白花椰S,番茄Q	有機蔬菜 有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜Q,蛋Q,香菇Q	豆奶	62	22	28	4
9/25	三	糙米飯	蔥燒雞排 燒：雞排S,青蔥	洋芋杏菇燒 燒：洋芋Q,杏鮑菇Q	雙耳佛手瓜 炒：佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,銀耳	季節蔬菜 季節蔬菜	竹筍肉片湯 筍,肉片S		62	22	28	3
9/26	四	雙色地瓜飯	虱目魚塊X3 炸：虱目魚塊Q	白菜燴肉片 煮：大白菜Q,肉片S,薑末	韓式雜菜 炒：冬粉,紅蘿蔔Q,香菇Q,小黃瓜Q	有機蔬菜 有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯Q,玉米Q,西芹Q		62	22	28	4
9/27	五	黑芝麻飯	椒香燒雞 燒：雞丁S,馬鈴薯Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	竹筍三絲 炒：肉絲S,筍,木耳Q	薑炒海根 炒：海帶根,紅蘿蔔Q,芝麻	有機蔬菜 有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥Q,蔥仁,洋芋Q,排骨S		62	22	28	3
9/30	一	白米飯	洋蔥肉柳 炒：肉柳S,洋蔥Q,青椒Q	茄汁豆腐 燒：豆腐,番茄Q,青蔥	椒香彩丁 炒：玉米S,毛豆T,紅蘿蔔Q,黑胡椒粒	履歷蔬菜 履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲S		62	22	28	2

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎ 本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:9/24

營養師:沈凱瑄、張韻瑩、梁蘊萱、曾芳瑩

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	附餐	全蛋每 樣(份)	蛋黃肉 每樣(份)	蔬菜 類(份)	油 類(份)	熱 量
8/30	五	白飯	五香扣肉 肉丁C.滷	香菇白玉 香菇Q.白蘿蔔Q.肉絲C.炒	蒸蛋 雞蛋Q.蒸	有機 蔬菜	味噌湯 味噌.豆腐.煮		5.2	2.2	2	2.2	678
9/2	一	白飯	生薑燒肉 肉片C.薑.燒	玉米三色 玉米粒C.胡蘿蔔T.馬鈴薯Q.炒	鮮菇彩蔬 菇Q.蔬菜Q.炒	產銷 履歷	鮮瓜湯 瓜Q.大骨Q.煮		5.3	2.2	2	2.2	685
9/3	二	糙米飯	滷豬排 豬排C.滷	紅仁炒蛋 胡蘿蔔T.雞蛋Q.炒	絞肉豆腐 絞肉C.豆腐.炒	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲C.煮		5.2	2.3	2	2.2	686
9/4	三	滷肉飯	烤雞排 雞排C.烤	蘿蔔糕 蘿蔔糕.蒸	冬瓜燜肉 冬瓜.胡蘿蔔T.絞肉C.炒	季節 蔬菜	冬瓜西米露 冬瓜磚.西谷米.煮		5.4	2.2	2	2.3	697
9/5	四	紫米飯	虱目魚排 虱目魚排Q.炸	梅干絞肉 梅乾菜.絞肉C.炒	蛋酥高麗 雞蛋Q.高麗菜Q.炒	有機 蔬菜	金針菇蔬菜湯 金針菇Q.蔬菜Q.煮		5.2	2.2	2	2.2	678
9/6	五	糙米飯	醬香燒雞 雞丁Q.蔬菜Q.燒	鮮蔬肉絲 蔬菜Q.肉絲C.炒	芝麻豆干 芝麻.豆干.炒	有機 蔬菜	大根湯 白蘿蔔Q.胡蘿蔔T.煮		5.2	2.2	2	2.2	678
9/9	一	白飯	蔥燒肉片 洋蔥Q.肉片C.燒	蝦仁捲鮮蔬 蝦仁捲C.蔬菜Q.煮	螞蟥上樹 冬粉.絞肉C.炒	產銷 履歷	蔬菜大骨湯 蔬菜Q.大骨Q.煮		5.3	2.2	2	2.2	685
9/10	二	糙米飯	烤雞翅 雞翅C.烤	彩繪田園 玉米粒C.毛豆T.胡蘿蔔T.炒	乾絲海帶 豆干絲.海帶絲.炒	有機 蔬菜	三絲湯 蔬菜Q.木耳Q.香菇Q.煮		5.3	2.2	2	2.3	690
9/11	三	義大利麵	蜜汁雞腿 雞腿C.滷	洋蔥絞肉 洋蔥Q.絞肉C.炒	佛跳牆 大白菜Q.芋頭Q.胡蘿蔔T.炒	季節 蔬菜	鮮筍湯 竹筍Q.煮		5.3	2.2	2	2.3	690
9/12	四	小米飯	蒙古烤肉 肉片C.豆芽菜Q.炒	白醬洋芋 馬鈴薯Q.肉絲C.煮	雞塊雙拼 雞塊C.炸	有機 蔬菜	羅宋湯 蔬菜Q.番茄Q.雞蛋Q.煮		5.3	2.3	2	2.2	693
9/13	五	糙米飯	咖哩魚丁 魚丁C.蔬菜Q.煮	油腐絞肉 油豆腐.絞肉C.煮	香菇燴瓜 香菇Q.瓜Q.燴	有機 蔬菜	巧達濃湯 玉米粒C.馬鈴薯Q.胡蘿蔔T.雞蛋Q.煮		5.3	2.3	2	2.2	693
9/16	一	白飯	鹹酥雞 雞丁C.九層塔Q.炸	什錦玉米 玉米粒C.胡蘿蔔T.絞肉C.炒	番茄炒蛋 番茄Q.雞蛋Q.炒	產銷 履歷	鮮菇蔬菜湯 菇Q.蔬菜Q.煮		5.3	2.3	2	2.2	693
9/17	二	中秋節											
9/18	三	素香鬆飯	糖醋肉片 肉片C.彩椒Q.炒	可樂餅 可樂餅C.炸	關東煮 白蘿蔔Q.白蘿蔔T.甜不辣C.煮	季節 蔬菜	綠豆珍珠 綠豆.珍珠.煮		5.4	2.2	2	2.3	697
9/19	四	黑芝麻飯	紅燒里肌 里肌排C.紅燒	蔥燒豆腐 豆腐.青蔥.炒	肉絲青菜 肉絲Q.蔬菜Q.炒	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q.薏仁.煮		5.3	2.3	2	2.2	693
9/20	五	糙米飯	味噌燒魚 味噌.魚丁C.煮	鮮瓜燴針菇 瓜Q.金針菇Q.炒	乾丁絞肉 豆乾丁.絞肉.炒	有機 蔬菜	海芽薑絲湯 海帶芽.薑絲.煮		5.2	2.3	2	2.3	690
9/23	一	白飯	五香燒肉 肉丁C.燒	茶碗蒸 雞蛋Q.蒸	香菇鮮蔬 香菇Q.蔬菜Q.炒	產銷 履歷	蒲瓜湯 蒲瓜Q.煮		5.2	2.3	2	2.2	686
9/24	二	糙米飯	南洋雞丁 雞丁C.洋蔥Q.煮	青菜豬肉丸 青菜Q.豬肉丸C.煮	毛豆絞肉 毛豆T.豆干.絞肉C.炒	有機 蔬菜	大白肉絲湯 大白菜Q.胡蘿蔔T.肉絲C.煮	豆 奶	5.2	2.2	2	2.3	683
9/25	三	炸醬麵	花枝排 花枝排C.炸	八寶肉醬 洋蔥Q.絞肉C.炒	香菇高麗 香菇Q.高麗菜Q.炒	季節 蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜T.芋圓.煮		5.3	2.2	2	2.3	690
9/26	四	薏仁飯	滷雞翅 雞翅C.滷	什錦鮮蔬 蔬菜Q.胡蘿蔔T.肉絲C.炒	青蔥菜甫蛋 青蔥.菜甫.雞蛋Q.炒	有機 蔬菜	芹香白玉湯 芹菜Q.白蘿蔔Q.煮		5.2	2.3	2	2.2	686
9/27	五	糙米飯	咕咾肉 肉丁C.彩椒Q.炒	香菇大瓜 香菇Q.大黃瓜Q.炒	客家小炒 豆干片.肉絲C.炒	有機 蔬菜	味噌小魚湯 味噌.小魚乾.蔬菜Q.煮		5.2	2.3	2	2.3	690
9/30	一	白飯	塔香炸雞 九層塔.雞丁C.炸	麻婆豆腐 豆腐.胡蘿蔔T.煮	肉絲青菜 肉絲C.蔬菜Q.炒	產銷 履歷	紅麵線湯 紅麵線.金針菇Q.煮		5.3	2.2	2	2.2	685

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李景惠