

| 日期   | 星期 | 主食                      | 主菜                   | 副菜1                     | 副菜2              | 青菜           | 湯品    | 附餐    | 全穀<br>雜糧 | 豆魚<br>蛋肉 | 蔬菜  | 油<br>脂 | 水果 | 熱<br>量 |
|------|----|-------------------------|----------------------|-------------------------|------------------|--------------|-------|-------|----------|----------|-----|--------|----|--------|
| 8/30 | 五  | 白飯                      | 素腰花豆腐                | 脆炒高麗                    | 清蒸南瓜             | 履歷蔬菜         | 玉米濃湯  |       | 5.5      | 2.5      | 2.5 | 2.6    |    | 752    |
|      |    | 白米                      | 豆腐, 素腰花, 麻油          | 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳            | 南瓜               | 玉米, 洋芋       |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 9/2  | 一  | 糙米飯                     | 沙茶黑干                 | 彩椒椰菜                    | 油燜劍筍             | 履歷蔬菜         | 黃瓜素丸湯 | 水果    | 6.7      | 2.4      | 1.5 | 2.7    | 1  | 868    |
|      |    | 白米, 糙米                  | 黑豆干, 糯米椒, 素沙茶醬       | 花椰菜, 彩椒                 | 劍筍               | 大黃瓜, 素丸      |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 3    | 二  | 白飯                      | 麻婆豆腐                 | 素鴿鬆                     | 蒲瓜炒菇             | 有機蔬菜         | 海芽薑絲湯 |       | 5.9      | 2.5      | 1.6 | 2.6    |    | 758    |
|      |    | 白米                      | 豆腐, 素絞肉              | 香菇素絞肉, 豆薯, 素火腿, 素香鬆, 冬粉 | 蒲瓜, 鮑菇           | 海帶芽, 薑絲      |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 4    | 三  | 香椿<br>核桃炒飯              | 沙嗲炒豆雞                | 藥膳什錦                    | 燴美生菜             | 履歷蔬菜         | 蘿蔔湯   | 菠蘿麵包  | 6.5      | 2.5      | 2.0 | 2.6    |    | 810    |
|      |    | 白米, 玉米, 毛豆, 香椿, 紫高麗, 核桃 | 豆雞片, 小黃瓜, 沙嗲醬        | 菇, 山藥, 枸杞               | 美生菜, 川耳          | 紅白蘿蔔         |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 5    | 四  | 小米飯                     | 滷油腐                  | 芹香素肚                    | 脆炒筴白筍            | 履歷蔬菜         | 白菜大滷湯 | 水果    | 5.7      | 2.8      | 1.3 | 2.7    | 1  | 823    |
|      |    | 白米, 小米                  | 油豆腐                  | 素肚, 芹菜                  | 筴白筍, 四季豆, 紅蘿蔔    | 大白菜, 木耳, 豆皮  |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 6    | 五  | 麥片飯                     | 泡菜豆腐                 | 玉米三色                    | 素醬地瓜葉            | 履歷蔬菜         | 味噌湯   |       | 5.9      | 2.3      | 1.9 | 2.6    |    | 750    |
|      |    | 白米, 麥片                  | 豆腐, 泡菜, 白菜           | 玉米, 紅蘿蔔, 毛豆仁            | 地瓜葉, 素肉醬         | 豆腐, 海帶芽, 味噌  |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 9    | 一  | 白飯                      | 豆皮三絲                 | 梅子苦瓜                    | 椒鹽鮑菇             | 履歷蔬菜         | 肉骨茶湯  | 水果    | 6.0      | 2.3      | 1.7 | 2.9    | 1  | 826    |
|      |    | 白米                      | 豆皮, 芹菜, 木耳, 紅蘿蔔      | 苦瓜, 梅子                  | 杏鮑菇, 地瓜, 青椒      | 豆薯, 肉骨茶包     |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 10   | 二  | 薏仁飯                     | 五更腸旺                 | 黑椒炒菇                    | 炒龍鬚菜             | 有機蔬菜         | 米苔目湯  |       | 6.8      | 2.1      | 1.6 | 2.5    |    | 786    |
|      |    | 白米, 薏仁                  | 凍豆腐, 豆皮, 金針菇, 木耳, 酸菜 | 菇, 彩椒, 玉米筍, 黑胡椒         | 龍鬚菜, 枸杞          | 米苔目, 台芹, 高麗菜 |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 11   | 三  | 鮮蔬炒麵                    | 關東煮                  | 椒鹽烤薯餅                   | 樹子豆苗             | 履歷蔬菜         | 枸杞冬瓜湯 |       | 6.4      | 2.2      | 1.6 | 2.6    |    | 770    |
|      |    | 麵, 小白菜, 紅蘿蔔, 木耳         | 油豆腐, 白蘿蔔, 筍筍         | 薯餅, 胡椒鹽                 | 豆苗, 菇, 樹子        | 冬瓜, 枸杞       |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 12   | 四  | 蕎麥飯                     | 五香豆干                 | 鮮菇絲瓜                    | 芝香海芽             | 履歷蔬菜         | 南瓜濃湯  | 水果    | 5.5      | 2.3      | 1.9 | 2.7    | 1  | 787    |
|      |    | 白米, 蕎麥                  | 豆干                   | 絲瓜, 菇                   | 海帶芽, 豆芽菜, 芝麻     | 南瓜, 洋芋       |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 13   | 五  | 中秋連假放假一天                |                      |                         |                  |              |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 16   | 一  | 薏仁飯                     | 紅燒豆腸                 | 腰果玉米                    | 白菜滷              | 履歷蔬菜         | 竹筍湯   | 水果    | 6.0      | 2.7      | 1.9 | 2.8    | 1  | 856    |
|      |    | 白米, 洋薏仁                 | 豆腸, 白蘿蔔              | 玉米, 小黃瓜, 腰果             | 大白菜, 豆皮, 香菇, 紅蘿蔔 | 竹筍           |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 17   | 二  | 五穀飯                     | 蒸素白帶魚*1              | 素肉炒干丁                   | 薑絲冬瓜             | 有機蔬菜         | 地瓜甜湯  |       | 6.2      | 2.8      | 1.4 | 2.6    |    | 796    |
|      |    | 白米, 五穀米                 | 素白帶魚                 | 豆干, 素絞肉                 | 冬瓜, 薑, 枸杞        | 地瓜, 芋圓       |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 18   | 三  | 白飯                      | 野萵凍腐                 | 芹香素雞丁                   | 豆薯菜豆             | 履歷蔬菜         | 羅宋湯   |       | 6.0      | 2.4      | 1.3 | 2.7    |    | 754    |
|      |    | 白米                      | 凍豆腐, 金針菇, 九層塔        | 素雞丁, 芹菜, 紅椒             | 豆薯, 菜豆           | 馬鈴薯, 蕃茄      |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 19   | 四  | 古早味油飯                   | 醬燒豆包*1               | 川耳黃瓜                    | 玉筍花椰             | 履歷蔬菜         | 山藥薏仁湯 | 水果    | 6.0      | 2.3      | 1.9 | 2.8    | 1  | 826    |
|      |    | 白米, 香菇, 麵輪, 花生          | 豆包                   | 黃瓜, 川耳, 紅蘿蔔             | 花椰菜, 玉米筍         | 山藥, 洋薏仁      |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 20   | 五  | 白飯                      | 梅干油腐                 | 塔香高麗                    | 鮑菇海結             | 履歷蔬菜         | 巧達濃湯  | 銀絲卷   | 6.3      | 2.2      | 1.9 | 2.7    |    | 775    |
|      |    | 白米                      | 油豆腐, 筍片, 梅干菜         | 高麗菜, 紅椒, 九層塔            | 海帶結, 鮑菇          | 馬鈴薯, 紅蘿蔔     |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 23   | 一  | 白醬鮮菇<br>筆管麵             | 椒鹽百頁                 | 蒸地瓜*1                   | 脆炒扁蒲             | 履歷蔬菜         | 榨菜黃芽湯 | 水果    | 6.5      | 2.1      | 1.9 | 2.9    | 1  | 851    |
|      |    | 筆管麵, 杏鮑菇, 白醬, 玉米        | 百頁豆腐, 菜豆, 九層塔        | 地瓜條                     | 扁蒲, 木耳           | 榨菜, 黃豆芽      |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 24   | 二  | 白飯                      | 綜合滷味                 | 白菜素福州丸                  | 茄汁洋芋             | 有機蔬菜         | 海芽針菇湯 |       | 6.1      | 2.4      | 1.4 | 2.6    |    | 759    |
|      |    | 白米                      | 四分干, 素肚, 紅蘿蔔         | 大白菜, 素福州丸               | 馬鈴薯, 蕃茄          | 金針菇, 海帶芽, 玉米 |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 25   | 三  | 紫米飯                     | 壽喜凍豆腐                | 蓮子南瓜                    | 彩椒鮑菇             | 履歷蔬菜         | 黃瓜九片湯 | 墨西哥麵包 | 6.5      | 2.4      | 1.6 | 2.7    |    | 797    |
|      |    | 白米, 紫米                  | 凍豆腐, 豆皮              | 南瓜, 蓮子                  | 鮑菇, 彩椒, 綠花椰      | 大黃瓜, 素貢丸     |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 26   | 四  | 五穀飯                     | 紅燒麵腸                 | 黑椒洋芋                    | 四季素甜條            | 履歷蔬菜         | 酸辣湯   | 水果    | 6.5      | 2.5      | 1.8 | 2.6    | 1  | 865    |
|      |    | 白米, 五穀米                 | 麵腸, 芋頭               | 馬鈴薯, 毛豆, 黑胡椒            | 四季豆, 素甜不辣條       | 板豆腐, 竹筍      |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 27   | 五  | 胚芽飯                     | 塔香豆雞片                | 拌飯素肉醬                   | 彩繪高麗             | 履歷蔬菜         | 芋香米粉湯 |       | 6.7      | 2.6      | 1.6 | 2.7    |    | 826    |
|      |    | 白米, 胚芽米                 | 豆雞片, 九層塔             | 冬瓜, 豆薯, 素絞肉             | 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳     | 芋頭, 米粉, 香菇   |       |       |          |          |     |        |    |        |
| 30   | 一  | 白飯                      | 醬燒油腐                 | 碧綠鮑菇                    | 三色玉米             | 履歷蔬菜         | 海芽時菇湯 | 水果    | 6.1      | 2.1      | 1.6 | 2.7    | 1  | 806    |
|      |    | 白米                      | 油豆腐                  | 杏鮑菇, 小黃瓜, 紅椒            | 玉米, 紅蘿蔔, 毛豆      | 海帶芽, 香菇      |       |       |          |          |     |        |    |        |