

週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
					黃金蛋炒飯 鹽酥雞 紅豆包 *蝦米葫瓜 快炒青菜 海芽蛋花湯
第二週	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
	多穀飯 番茄炒蛋 蜜糖豆干 ★針相大白 美味青菜 玉米濃湯	胚芽飯 味噌排骨 塔香海根 *蔥燒粉絲煲 健康青菜 大瓜魚丸湯	白飯 養生雞 咕佬油腐 冬瓜扒蝦球 炒青菜 筍香排骨湯	燕麥飯 明洞醬燒肉 石鍋煲黃芽 部隊鍋 營養青菜 韓式大醬湯	法式鮮蔬燉飯 酥脆嫩魚 沙茶炒鮮筍 蒜汁水餃 快炒青菜 紅豆紫米湯
豆皮炒蛋	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
	糙米飯 日式蒸蛋 三杯百頁 大瓜什錦 美味青菜 南瓜濃湯	多穀飯 海南雞 南洋椰奶咖哩 叻沙高麗 健康青菜 肉骨茶湯	白飯 蒜泥白肉 麻婆豆腐 *佛跳牆 炒青菜 味噌蛋花湯	胚芽飯 筍干燉肉 關東煮 香烤雞塊 營養青菜 高麗燉雞湯	蒜香什錦炒麵 脆皮雞翅 馬鈴薯烘蛋 黑糖銀絲卷 快炒青菜 鮮蔬大白湯
第四週	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
	五穀飯 洋蔥炒蛋 五香細腐 葷菇扒冬瓜 美味青菜 玉米蛋花湯	中秋節快樂	五穀飯 銅盤炒肉 秘醬滷味 銀芽雙絲 炒青菜 蒲瓜排骨湯	糙米飯 京醬豬柳 *蛋酥白菜 紅燒獅子頭 營養青菜 茶壺湯	三杯豚香炒飯 卡啦雞排 醬燒肉包 培根高麗 快炒青菜+豆漿 綠豆湯
第五週	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
	燕麥飯 古都滷蛋 蒜香黑干 螞蟻上樹 美味青菜 蘑菇濃湯	胚芽飯 馬鈴薯燉肉 ★法式培根白菜 芝麻蜜燒海結 健康青菜 紅燒蘿蔔湯	白飯 沙茶豬柳 大瓜燴魷魚 蒜香腐燒豬 炒青菜 麻油火鍋湯	多穀飯 壽喜燒肉 大阪燒炒蛋 海苔烤地瓜 營養青菜 日式味噌湯	蘑菇鐵板麵 蔥燒魚 鮮肉燒賣 白玉燴什錦 快炒青菜 蒲瓜雞湯
第六週	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
	五穀飯 紅顏炒蛋 蔥燒豆包 *白菜滷 美味青菜 藥膳湯				

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※ ★標示為校園午餐大賽得獎菜色 *本月使用蝦皮的菜色

※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※

※※本菜單含有甲殼類、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用※※

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析		
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料
8月30日 週五	黃金蛋炒飯	白米	90	雞胸丁 (廢棄率30%)	65	紅豆包	30	* 蝦米葫瓜	蒲瓜	60	快炒青菜	青江菜	100	海芽蛋花湯	海帶芽	1			熱量(大卡)	706	
		蛋	10						蝦皮	1		胡蘿蔔	2		蛋	8			全穀雜糧類(份)	5.6	
		玉米粒	10						木耳	3									豆魚蛋肉類(份)	2.1	
		三色丁	5						魚板絲	1									蔬菜(份)	1.76	
		洋蔥	10																油脂與堅果類(份)	2.5	
		豬肉	5																水果(份)	0	
		碎豆輪	3																		

初級加工品(非基改)
在地

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜

日期	主食	主食用量明細		主菜用量明細		副菜(一)用量明細		副菜(二)用量明細		副菜(三)用量明細		湯類用量明細		營養分析		
		材料	數量	材料	數量	材料	數量	材料	數量	材料	數量	材料	數量			
9月 02日 週一	多穀飯	白米	85	番茄	40	豆干	40	大白菜	50	油菜	100	玉米粒	30	熱量(大卡)	700.75	
		多穀米	20	蛋	45	白芝麻粒	1	胡蘿蔔	5	胡蘿蔔	2	蛋	10	全穀雜糧類(份)	5.6	
								金針菇	5				胡蘿蔔	5	豆魚蛋肉類(份)	2.02
								黑木耳	3				洋蔥	5	蔬菜(份)	2.15
								素蟬味絲	1						油脂與堅果類(份)	2.3
															水果(份)	0
9月 03日 週二	胚芽飯	白米	70	排骨	25	海帶根	55	冬粉	15	蚵仔白菜	100	大黃瓜	30	熱量(大卡)	708.15	
		胚芽米	20	(廢棄率50%)		豬肉	4	高麗菜	15	胡蘿蔔	2	魚丸	6	全穀雜糧類(份)	5.67	
				馬鈴薯	15	毛豆仁	2	洋蔥	5				排骨	8	豆魚蛋肉類(份)	2.03
				肉丁	40			豬肉	5				(廢棄率50%)		蔬菜(份)	2.22
				胡蘿蔔	5			黑木耳	3						油脂與堅果類(份)	2.3
				洋蔥	5			胡蘿蔔	2						水果(份)	0
9月 04日 週三	白飯	白米	110	雞肉	70	油腐	30	冬瓜	50	高麗菜	100	竹筍	40	熱量(大卡)	699.25	
				(廢棄率35%)		胡蘿蔔	8	蝦球	5	胡蘿蔔	2	排骨	6	全穀雜糧類(份)	5.5	
				香菇	5	洋蔥	10	香菇	5				(廢棄率50%)		豆魚蛋肉類(份)	2.07
				牛蒡	2										蔬菜(份)	2.04
															油脂與堅果類(份)	2.4
															水果(份)	0
9月 05日 週四	燕麥飯	白米	80	豬肉	55	黃豆芽	55	高麗菜	40	青江菜	100	馬鈴薯	35	熱量(大卡)	711.7	
		燕麥	20	洋蔥	15	豬肉	8	玉米	10	胡蘿蔔	2	豆腐	10	全穀雜糧類(份)	5.51	
						胡蘿蔔	3	金針菇	5			洋蔥	5	豆魚蛋肉類(份)	2.09	
						海帶芽	2	蝦味球	3						蔬菜(份)	2.27
						白芝麻粒	1	豬肉	3						油脂與堅果類(份)	2.5
															水果(份)	0
9月 06日 週五	法式鮮蔬燉飯	白米	80	沙魚丁	100	竹筍	50	水餃	30	有機小松菜	100	紅豆	10	熱量(大卡)	707.25	
		洋蔥	15	(包冰率50%)		豬肉	5	蒜	適量	胡蘿蔔	2	黑糯米	5	全穀雜糧類(份)	5.6	
		青花菜	10			木耳	5							豆魚蛋肉類(份)	2.08	
		豬肉絲	8			角螺	3							蔬菜(份)	1.87	
		三色丁	5											油脂與堅果類(份)	2.5	
		番茄	5											水果(份)	0	

初級加工品(非基改)
在地

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜

日期	主食	食用量		菜名	主菜用量		菜名	副菜(一)用量		菜名	副菜(二)用量		菜名	副菜(三)用量		菜名	湯類用量		營養分析	
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		
9月09日	糙米飯	白米	85	蛋	55	百頁豆	50	大黃瓜	75	蚵仔白菜	100	南瓜	20	馬鈴薯	10	熱量(大卡)	701.2	全穀雜糧類(份)	5.66	
週一		糙米	20	玉米	5	胡蘿蔔	5	素火腿	2	胡蘿蔔	2	馬鈴薯	10	蛋	10	豆魚蛋肉類(份)	2.01	蔬菜(份)	2.03	
				毛豆仁	3	杏鮑菇	10	胡蘿蔔	5			洋蔥	3			油脂與堅果類(份)	2.3	水果(份)	0	
								生香菇	3											
9月10日	多穀飯	白米	80	雞丁	100	馬鈴薯	35	高麗菜	45	青江菜	100	白蘿蔔	35	杏鮑菇	5	熱量(大卡)	712	全穀雜糧類(份)	5.6	
週二		多穀米	20	(廢棄率35%)		地瓜	20	豬肉	5	胡蘿蔔	2	杏鮑菇	5	排骨	5	豆魚蛋肉類(份)	2.11	蔬菜(份)	2.15	
				竹筍	20	胡蘿蔔	5	黑輪	5			(廢棄率50%)		皮絲	2	油脂與堅果類(份)	2.4	水果(份)	0	
								生香菇	3											
9月11日	白飯	白米	110	豬肉	40	豆腐	35	大白菜	45	豆芽菜	100	竹筍	25	洋蔥	5	熱量(大卡)	710	全穀雜糧類(份)	5.6	
週三				洋蔥	20	三色丁	5	胡蘿蔔	5	胡蘿蔔	2	洋蔥	5	排骨	8	豆魚蛋肉類(份)	2.1	蔬菜(份)	2.1	
						豬肉	5	豬腳	8			(廢棄率50%)		蛋	8	油脂與堅果類(份)	2.4	水果(份)	0	
								芋頭	6											
								木耳	3											
9月12日	胚芽飯	白米	87	肉丁	45	白蘿蔔	50	雞塊	20	油菜	100	高麗菜	35	雞丁	8	熱量(大卡)	697.75	全穀雜糧類(份)	5.5	
週四		胚芽	20	筍干	5	玉米	8			胡蘿蔔	2	(廢棄率35%)				豆魚蛋肉類(份)	2	蔬菜(份)	2.01	
				胡蘿蔔	3	魚卵捲	3									油脂與堅果類(份)	2.5	水果(份)	0	
				朴菜	1	米血	2													
						胡蘿蔔	5													
9月13日	蒜香什錦炒麵	麵	125	雞翅	80	馬鈴薯	30	黑糖銀絲	30	嫩莖白菜	100	大白菜	35	高麗菜	5	熱量(大卡)	694.5	全穀雜糧類(份)	5.5	
週五		高麗菜	15	(廢棄率35%)		蛋	20			胡蘿蔔	2	胡蘿蔔	5	木耳	3	豆魚蛋肉類(份)	2.07	蔬菜(份)	1.85	
		洋蔥	10			胡蘿蔔	5					木耳	3	角螺	3	油脂與堅果類(份)	2.4	水果(份)	0	
		三色丁	8			木耳	2													
		豬肉	6			毛豆仁	2													
		木耳	3																	
		玉米	5																	
		胡蘿蔔	5																	

初級加工品(非基改)
在地

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜

5.655229
2.013247
203

5.752525
2.344048
225

5.609091
2.09724
210

5.501261
2.001429
221

5.558824
2.075065
152

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析					
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料	數量	材料	數量
9月 16日 週一	五穀飯	白米	85	洋蔥炒蛋	蛋	55	五香細腐	油豆腐	40	蕈菇扒冬瓜	冬瓜	60	美味青菜	蚵仔白菜	100	玉米蛋花湯	蛋	10		熱量(大卡)	697.55			
		五穀米	20		洋蔥	40			胡蘿蔔		5	胡蘿蔔		2	玉米粒		25	全穀雜糧類(份)				5.54		
					毛豆仁	5			鴻喜菇		5				金針菇		5	豆魚蛋肉類(份)				2.01		
					胡蘿蔔	5												蔬菜(份)				2.22		
																		油脂與堅果類(份)				2.3		
																	水果(份)	0						
9月 17日 週二																								
9月 18日 週三	五穀飯	白米	90	銅盤炒肉	豬肉	50	秘醬滷味	魚卵捲	3	銀芽雙絲	豆芽	35	炒青菜	油菜	100	蒲瓜排骨湯	蒲瓜	25		熱量(大卡)	703.25			
		五穀米	20		高麗菜	10			白蘿蔔		30	胡蘿蔔		2	排骨		8	全穀雜糧類(份)				5.5		
					洋蔥	5			海帶		8	豬肉		5				(廢棄率50%)				豆魚蛋肉類(份)	2.04	
					胡蘿蔔	3			胡蘿蔔		5	木耳		3								蔬菜(份)	2.29	
												豆包		8								油脂與堅果類(份)	2.4	
																	水果(份)	0						
9月 19日 週四	糙米飯	白米	90	京醬豬柳	豬肉	45	*蛋酥白菜	大白菜	50	紅燒獅子頭	獅子頭	20	營養青菜	青江菜	100	茶壺湯	冬瓜	30		熱量(大卡)	709.25			
		糙米	20		洋蔥	15			香菇		6	木耳		3	胡蘿蔔		2	雞丁				6	全穀雜糧類(份)	5.5
					杏鮑菇	5			蛋		5	胡蘿蔔		5				(廢棄率35%)				豆魚蛋肉類(份)	2.07	
									胡蘿蔔		5	金針菇		2				香菇				3	蔬菜(份)	2.26
									魚板絲		1												油脂與堅果類(份)	2.5
																	水果(份)	0						
9月 20日 週五	三杯豚香炒飯	白米	80	卡啦雞排	雞排	100	醬燒肉包	肉包	30	培根高麗	培根	5	快炒青菜+豆漿	有機黑葉白菜	100	綠豆湯	綠豆	20		熱量(大卡)	712.5			
		蛋	6		(廢棄率35%)				高麗菜		50	胡蘿蔔		2				全穀雜糧類(份)				5.8		
		杏鮑菇	10						胡蘿蔔		2							豆魚蛋肉類(份)				2.11		
		豬肉	6						木耳		2							蔬菜(份)				1.79		
		洋蔥	10															豆漿				200	油脂與堅果類(份)	2.3
																	水果(份)	0						

初級加工品(非基改)
在地

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜

5.5441176
2.0090909
222

4.5
2.0380952
229

5.5
2.0741234
226

5.8
2.1162338
176

日期	主食	主食用量明細		主菜用量明細		副菜(一)用量明細		副菜(二)用量明細		副菜(三)用量明細		湯類用量明細		營養分析		
		材料	數量	材料	數量	材料	數量	材料	數量	材料	數量	材料	數量			材料
9月 23日 週一	燕麥飯	白米	85	蛋	60	大黑豆	40	西芹	2	油菜	100	馬鈴薯	25	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	679.6 5.53 2 1.56 2.3 0	
		燕麥	20	洋蔥	4			木耳	3	胡蘿蔔	2	蛋	10			
								高麗菜	15				洋蔥			8
								胡蘿蔔	4				杏鮑菇			8
								冬粉	15							
								洋蔥	10							
9月 24日 週二	胚芽飯	白米	85	豬肉	55	大白菜	40	海帶結	35	高麗菜	100	白蘿蔔	25	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	704.85 5.53 2.03 2.3 2.4 0	
		胚芽米	20	馬鈴薯	25	鴻喜菇	5	皮絲	3	胡蘿蔔	2	排骨	8			
				洋蔥	5	洋蔥	5	筍茸	5			(廢棄率50%)				
						培根	3	毛豆仁	3			胡蘿蔔	5			
						胡蘿蔔	3	白芝麻	1							
9月 25日 週三	白飯	白米	110	豬肉	35	大黃瓜	50	豬肉	5	青江菜	100	玉米	6	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	708.4 5.57 2.1 2.12 2.4 0	
				洋蔥	15	魷魚	5	油腐	30	胡蘿蔔	2	油豆皮	3			
				胡蘿蔔	2	胡蘿蔔	5	胡蘿蔔	3			大白菜	25			
						香菇	5					排骨	5			
												(廢棄率50%)				
												金針菇	5			
9月 26日 週四	多穀飯	白米	80	豬肉	50	蛋	20	地瓜	40	蚵仔白菜	100	豆腐	20	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	706 5.7 2.07 1.57 2.5 0	
		多穀米	20	洋蔥	15	高麗菜	30	海苔	適量	胡蘿蔔	2	洋蔥	6			
						魚板	1					海帶芽	1			
						木耳	3									
9月 27日 週五	蘑菇鐵板麵	麵	135	沙魚丁	100	燒賣	30	白蘿蔔	55	有機小松菜	100	蒲瓜	45	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	716.25 5.7 2.04 2.43 2.3 0	
		綠豆菜	15	(包冰率50%)				胡蘿蔔	5	胡蘿蔔	2	雞丁	10			
		洋蔥	8	洋蔥	10			米血	5			(廢棄率35%)				
		木耳	3					黃金魚蛋	3							
		豬肉	8					玉米	10							
		碎豆輪	5													

初級加工品(非基改)

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜

在地

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析					
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料	數量		
9月 30日 週一	五穀飯	白米	90	紅顏炒蛋	胡蘿蔔	30	蔥燒豆包	豆包	35	*白菜滷	大白菜	40	美味青菜	油菜	100	藥膳湯	皮絲	2	熱量(大卡)	704.25				
		五穀米	20		蛋	35		洋蔥	4		胡蘿蔔	2		胡蘿蔔	2		杏鮑菇	5			全穀雜糧類(份)	5.56		
					木耳	3					木耳	15									白蘿蔔	20	豆魚蛋肉類(份)	2.074
											角螺	2									玉米	5	蔬菜(份)	2.24
											香菇	3											油脂與堅果類(份)	2.3
																							水果(份)	0

初級加工品(非基改)
在地

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜