


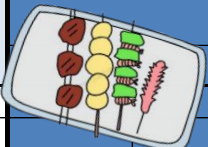




佳愛餐盒食品廠112年9月 軍功國小午餐菜單

全面使用非基改食材. 每週提供有機蔬菜. 使用台灣豬肉. ★在地食材

8月28日 一	8月29日 二	8月30日 三	8月31日 四	9月1日 五	
		小米飯 *香酥魚丁 莎莎肉醬 ★三色高麗菜 小白菜 味噌湯	夏威夷炒飯 梨香肉片 醬淋水餃 田園三劍客 有機白苧菜 魷魚羹湯	糙米飯 芝香烤腿丁 鐵板鮮蔬 蕃茄炒蛋 油菜 榨菜肉絲湯	
		熱量kcal 671.8 醃類g 85.6 蛋白質g 27.4 脂質g 22.6	熱量kcal 686.9 醃類g 88.0 蛋白質g 27.2 脂質g 23.3	熱量kcal 675.0 醃類g 85.8 蛋白質g 27.7 脂質g 22.8	
9月4日 一	9月5日 二	9月6日 三	9月7日 四	9月8日 五	
燕麥飯 蜜汁三寶 奶燉洋芋 菇菇蒸蛋 青江菜 酸辣湯	奶香白醬麵 *塔香鹽酥雞 雪花烤饅頭 ★日式關東煮 有機空心菜 冬瓜波霸	五穀飯 古早味雞排 風味咖哩 芝麻海帶根 油菜 紫菜蛋花湯	香Q白飯 匈牙利燉肉 鍋燒白菜 醬淋嫩腐 蚵白菜 冬瓜排骨湯	小米飯 蘑菇雞丁 沙嗲爆時蔬 芹香福丸 油麥菜 味噌野蔬湯	
熱量kcal 680.9 醃類g 87.5 蛋白質g 27.7 脂質g 22.6	熱量kcal 692.7 醃類g 92.8 蛋白質g 27.2 脂質g 21.8	熱量kcal 696.6 醃類g 88.8 蛋白質g 27.9 脂質g 23.7	熱量kcal 669.2 醃類g 83.6 蛋白質g 27.8 脂質g 23.0	熱量kcal 682.8 醃類g 85.9 蛋白質g 28.0 脂質g 23.5	
9月11日 一	9月12日 二	9月13日 三	9月14日 四	9月15日 五	
五穀飯 泰式虎皮蛋 開味酢醬 鮮菇高麗菜 油菜 玉米濃湯	糙米飯 *美式炸雞腿 八寶肉醬 金茸海芽 有機味美菜 粉絲丸片湯	薏仁飯 洋蔥豬排 小魚花生 肉絲蒲瓜 青江菜 清水肉絲羹湯	大阪炒飯 蔥燒魚 黃金鍋貼 ★筍香白菜 空心菜 羅宋湯	燕麥飯 壽喜燒肉 螞蟻上樹 三彩銀芽 蚵白菜 綜合黑輪湯	
熱量kcal 671.6 醃類g 83.6 蛋白質g 28.0 脂質g 23.2	熱量kcal 696.3 醃類g 88.5 蛋白質g 28.0 脂質g 23.8	熱量kcal 683.3 醃類g 87.5 蛋白質g 27.9 脂質g 22.8	熱量kcal 661.8 醃類g 82.4 蛋白質g 27.0 脂質g 23.1	熱量kcal 667.8 醃類g 83.7 蛋白質g 27.6 脂質g 22.9	
9月18日 一	9月19日 二	9月20日 三	9月21日 四	9月22日 五	9月23日 六
糙米飯 鍋燒凍豆腐 夯番薯 青蔥炒蛋 空心菜 菇菇鮮筍湯	紅醬捲捲麵 日式里肌排 照燒魷魚燒 培根高麗菜 有機白苧菜 綠豆薏仁湯	五穀飯 *脆皮雞翅 泰式打拋粉絲 肉片花椰 蚵白菜 日式味噌湯	香Q白飯 醃醃豬腳 美式洋芋 肉香海帶根 油麥菜 麻油雞湯	燕麥飯 嘉義砂鍋魚 黃金四色 豉香油腐 油菜 金菇帶芽湯	香Q白飯 茶葉蛋 ★家常脆筍 麻婆豆腐 青江菜 和風蔬菜湯
熱量kcal 701.0 醃類g 86.7 蛋白質g 27.7 脂質g 25.2	熱量kcal 723.4 醃類g 92.9 蛋白質g 28.3 脂質g 24.6	熱量kcal 704.1 醃類g 86.1 蛋白質g 28.2 脂質g 25.6	熱量kcal 689.6 醃類g 86.7 蛋白質g 27.1 脂質g 24.2	熱量kcal 666.8 醃類g 83.4 蛋白質g 25.9 脂質g 23.8	熱量kcal 782.3 醃類g 100.7 蛋白質g 32.3 脂質g 25.6
9月25日 一	9月26日 二	9月27日 三	9月28日 四	9月29日 五	
糙米飯 蕃茄炒蛋 三色時蔬 塔香豆干洋芋 小白菜 白絲紫菜湯	燕麥飯 黑椒肉片 ★筍香魷魚羹 拌雙絲 有機A菜 南瓜濃湯	小米飯 火烤雞排 菜脯蛋 肉絲銀芽 油菜 古早味豬血湯	沙茶炒麵 鐵道大排 相思包 雲朵香菇 青江菜 薑絲冬瓜湯		
熱量kcal 674.6 醃類g 81.4 蛋白質g 27.3 脂質g 24.9	熱量kcal 698.0 醃類g 84.3 蛋白質g 28.2 脂質g 25.8	熱量kcal 703.5 醃類g 87.0 蛋白質g 27.9 脂質g 25.3	熱量kcal 710.4 醃類g 89.6 蛋白質g 28.1 脂質g 24.7		

◆飯菜量如有問題，請洽佳愛服務人員◆

佳愛餐盒食品廠--112年9月-軍功國小

日期	主食		主菜		副菜		副菜		青菜		湯品		營養分析	
八月二十八日														
八月二十九日														
八月三十日	小米飯	克	*香酥魚丁	克	莎莎肉醬	克	★三色高麗菜	克	小白菜	克	味噌湯	克	營養分析	
八月三十一日	白米	80	生鮮魚肉	60	絞肉	20	高麗菜	30	小白菜	80	傳統豆腐	20	全穀雜糧類	5.1
九月一日	小米	20			玉米粒	10	紅蘿蔔	4	洋蔥	5	海帶芽	1	豆魚蛋肉類	2.2
九月五日					洋蔥	10	★香菇	4	海帶芽	1	蔥	適量	蔬菜類	1.4
九月十日					蕃茄	5	角螺	5					水果類	
九月十五日					胡蘿蔔	5							油脂類	2.3
九月二十日													總熱量kcal	660.1
九月二十五日													醣類(g)	84.0
九月三十日													脂質(g)	22.3
十月五日													蛋白質(g)	26.8
十月十日	夏威夷炒飯	克	梨香肉片	克	醬淋水餃	克	田園三劍客	克	有機白莧菜	克	魷魚羹湯	克	營養分析	
十月十五日	白米	100	生鮮豬肉	50	水餃	20	地瓜	20	有機白莧菜	80	大白菜	12	全穀雜糧類	5.4
十月二十日	玉米粒	5	洋蔥	5			菜豆	10			筍絲	5	豆魚蛋肉類	2.2
十月二十五日	胡蘿蔔	5	鳳梨	5			香菇	10			魷魚	4	蔬菜類	1.3
十月三十日	洋蔥	5									雞蛋	2	水果類	
十一月五日	葡萄乾	5									木耳	2	油脂類	2.5
十一月十日													總熱量kcal	686.9
十一月十五日													醣類(g)	88.0
十一月二十日													脂質(g)	23.3
十一月二十五日													蛋白質(g)	27.2
十一月三十日	糙米飯	克	芝香烤腿丁	克	鐵板鮮蔬	克	蕃茄炒蛋	克	油菜	克	榨菜肉絲湯	克	營養分析	
十二月五日	白飯	80	生鮮雞肉	90	豆芽菜	20	雞蛋	45	油菜	80	粉絲	5	全穀雜糧類	5.3
十二月十日	糙米	20	白芝麻	適量	洋蔥	8	蕃茄	12			肉絲	3	豆魚蛋肉類	2.3
十二月十五日					木耳	6	洋蔥	8			榨菜	2	蔬菜類	1.4
十二月二十日					紅蘿蔔	4					紅蘿蔔	2	水果類	
十二月二十五日					黑胡椒粒	適量					芹菜	適量	油脂類	2.3
十二月三十日													總熱量kcal	675.0
一月五日													醣類(g)	85.8
一月十日													脂質(g)	22.8
一月十五日													蛋白質(g)	27.7

備註 *表示炸物

●菜單如未標示廢棄率皆為可食量

★在地食材※使用臺灣豬肉

佳愛餐盒食品廠--112年9月-軍功國小

日期	主食		主菜		副菜		副菜		青菜		湯品		營養分析	
九月四日	燕麥飯	克	蜜汁三寶	克	奶燉洋芋	克	菇菇蒸蛋	克	青江菜	克	酸辣湯	克	營養分析	
	白米	80	黑干	50	洋芋	20	雞蛋	40	青江菜	80	傳統豆腐	8	全穀雜糧類	5.4
	燕麥	20	麵疙瘩	10	紅蘿蔔	18	鴻喜菇	5			雞蛋	6	豆魚蛋肉類	2.2
			小黃瓜	5	洋蔥	13	芹菜	適量			筍	5	蔬菜類	1.3
					毛豆	2	枸杞	適量			紅蘿蔔	5	水果類	
					義式香料						木耳	2	油脂類	2.3
													總熱量kcal	680.9
一													醣類(g)	87.5
													脂質(g)	22.6
													蛋白質(g)	27.7
九月五日	奶香白醬麵	克	*塔香鹽酥雞	克	雪花烤饅頭	克	★日式關東煮	克	有機空心菜	克	冬瓜波霸	克	營養分析	
	麵	80	生鮮雞肉	50	饅頭	25	白蘿蔔	30	有機空心菜	80	粉圓	5	全穀雜糧類	5.7
	洋蔥	5					紅蘿蔔	12			冬瓜糖	2	豆魚蛋肉類	2.1
	胡蘿蔔	5					玉米段	6					蔬菜類	1.4
	玉米粒	5					小貢丸	6					水果類	
	鮮菇	5					★香菇	3					油脂類	2.3
	絞肉	5											總熱量kcal	692.7
二													醣類(g)	92.8
													脂質(g)	21.8
													蛋白質(g)	27.2
九月六日	五穀飯	克	古早味雞排	克	風味咖哩	克	芝麻海帶根	克	油菜	克	紫菜蛋花湯	克	營養分析	
	白米	80	生鮮雞肉	80	洋芋	20	海帶根	35	油菜	80	雞蛋	10	全穀雜糧類	5.2
	五穀米	20					紅蘿蔔	10			紫菜	1	豆魚蛋肉類	2.1
							絞肉	10			蔥	適量	蔬菜類	1.3
							白芝麻	適量			薑	適量	水果類	
													油脂類	2.5
													總熱量kcal	665.4
三													醣類(g)	84.8
													脂質(g)	22.8
													蛋白質(g)	26.2
九月七日	香Q白飯	克	匈牙利燉肉	克	鍋燒白菜	克	醬淋嫩腐	克	蚵白菜	克	冬瓜排骨湯	克	營養分析	
	白米	100	生鮮豬肉	50	大白菜	30	豆腐	50	蚵白菜	80	冬瓜	10	全穀雜糧類	5.1
			蕃茄	9	麵筋	3	絞肉	2			碎骨	5	豆魚蛋肉類	2.3
			洋蔥	9	木耳	2	毛豆	1					蔬菜類	1.4
			洋芋	9	紅蘿蔔	2	九層塔	適量					水果類	
			匈牙利粉	適量									油脂類	2.3
													總熱量kcal	669.2
四													醣類(g)	83.6
													脂質(g)	23.0
													蛋白質(g)	27.8
九月八日	小米飯	克	蘑菇雞丁	克	沙嗲爆時蔬	克	芹香福丸	克	油麥菜	克	味噌野蔬湯	克	營養分析	
	白米	80	生鮮雞肉	80	高麗菜	35	福州丸	20	油麥菜	80	黃豆芽	8	全穀雜糧類	5.3
	小米	25	杏鮑菇	8	豆干	25	雞蛋	5			海帶芽	3	豆魚蛋肉類	2.3
			洋蔥	3	蔥段	適量	芹菜	1			紅蘿蔔	2	蔬菜類	1.4
			蘑菇醬	適量	沙茶	適量					洋蔥	2	水果類	
											碎骨	2	油脂類	2.4
											蔥	適量	總熱量kcal	682.8
五													醣類(g)	85.9
													脂質(g)	23.5
													蛋白質(g)	28.0

備註 *表示炸物

●菜單如未標示廢棄率皆為可食量

★在地食材※使用臺灣豬肉

佳愛餐盒食品廠--112年9月-軍功國小

日期	主食		主菜		副菜		副菜		青菜		湯品		營養分析	
九月十一日	五穀飯	克	泰式虎皮蛋	克	開味酢醬	克	鮮菇高麗菜	克	油菜	克	玉米濃湯	克	全穀雜糧類	5.1
	白米	80	雞蛋	55	豆干丁	45	高麗菜	50	油菜	80	玉米粒	5	豆魚蛋肉類	2.3
	五穀米	20	海苔絲	適量	紅蘿蔔	5	鮮菇	3			雞蛋	4	蔬菜類	1.4
					素肉燥	4	枸杞	適量			洋芋	4	水果類	
					毛豆	2					紅蘿蔔	4	油脂類	2.3
					蔥	適量							總熱量kcal	671.6
													醃類(g)	83.6
												脂質(g)	23.2	
												蛋白質(g)	28.0	
九月十二日	糙米飯	克	*美式炸雞腿	克	八寶肉醬	克	金茸海芽	克	有機味美菜	克	粉絲丸片湯	克	全穀雜糧類	5.5
	白米	80	生鮮雞腿	100	絞肉	25	海芽(濕)	35	有機味美菜	80	筍絲	8	豆魚蛋肉類	2.3
	糙米	25			豆薯	6	金針菇	2			粉絲	2	蔬菜類	1.3
					碎花瓜	6	香菜	適量			紅蘿蔔	3	水果類	
					紅蔥片	適量	薑絲	適量			貢丸	2	油脂類	2.5
							蒜碎	適量			芹菜	適量	總熱量kcal	696.3
													醃類(g)	88.5
			雞腿(廢棄率40%)									脂質(g)	23.8	
												蛋白質(g)	28.0	
九月十三日	薏仁飯	克	洋蔥豬排	克	小魚花生	克	肉絲蒲瓜	克	青江菜	克	清水肉絲羹湯	克	全穀雜糧類	5.0
	白米	80	生鮮肉排	50	豆干片	25	蒲瓜	30	青江菜	80	白蘿蔔	8	豆魚蛋肉類	2.5
	薏仁	20	洋蔥	5	花生	5	肉絲	3			肉絲	3	蔬菜類	1.3
					小魚干	3	紅蘿蔔	3			紅蘿蔔	2	水果類	
					蔥	適量	蝦皮	適量			木耳	2	油脂類	2.3
					蒜	適量					白柴魚片	適量	總熱量kcal	675.4
													醃類(g)	81.5
												脂質(g)	24.1	
												蛋白質(g)	29.0	
九月十四日	大阪炒飯	克	蔥燒魚	克	★筍香白菜	克	黃金鍋貼	克	空心菜	克	羅宋湯	克	全穀雜糧類	5.1
	白米	100	生鮮魚肉	50	★鮮筍	12	鍋貼	30	空心菜	80	高麗菜	8	豆魚蛋肉類	2.2
	肉絲	8	蔥	適量	大白菜	12	(含肉量50%)				肉片	5	蔬菜類	1.3
	紅蘿蔔	5			紅蘿蔔	3					蕃茄	3	水果類	
	玉米粒	5			油皮	8					洋蔥	2	油脂類	2.4
	洋蔥	5											總熱量kcal	661.8
	海苔絲	1											醃類(g)	82.4
												脂質(g)	23.1	
												蛋白質(g)	27.0	
九月十五日	燕麥飯	克	壽喜燒肉	克	螞蟻上樹	克	三彩銀芽	克	蚵白菜	克	綜合黑輪湯	克	全穀雜糧類	5.1
	白米	70	生鮮豬肉	75	冬粉	13	豆芽菜	18	蚵白菜	80	白蘿蔔	15	豆魚蛋肉類	2.3
	燕麥	15	洋蔥	8	絞肉	5	木耳	4			黑輪	6	蔬菜類	1.4
			白芝麻	適量	高麗菜	4	紅蘿蔔	4			紅蘿蔔	4	水果類	
			柴魚片	適量	紅蘿蔔	2							油脂類	2.3
					蔥	適量							總熱量kcal	667.8
													醃類(g)	83.7
												脂質(g)	22.9	
												蛋白質(g)	27.6	

備註 *表示炸物

●菜單如未標示廢棄率皆為可食量

★在地食材※使用臺灣豬肉

佳愛餐盒食品廠--112年9月-軍功國小

日期	主食		主菜		副菜		副菜		青菜		湯品		營養分析	
九月十八日	糙米飯	克	鍋燒凍豆腐	克	夯番薯	克	青蔥炒蛋	克	空心菜	克	菇菇鮮筍湯	克	全穀雜糧類	5.3
	白米	75	凍豆腐	85	地瓜	40	雞蛋	65	空心菜	80	筍	12	豆魚蛋肉類	2.2
	糙米	15	高麗菜	12			刈薯	10			香菇	3	蔬菜類	1.3
			秀珍菇	4			洋蔥	12					水果類	
			木耳	4			胡蘿蔔	5					油脂類	2.8
							蔥	適量					總熱量kcal	701.0
													醣類(g)	86.7
													脂質(g)	25.2
													蛋白質(g)	27.7
九月十九日	紅醬捲捲麵	克	日式里肌排	克	照燒魷魚燒	克	培根高麗菜	克	有機白莧菜	克	綠豆薏仁湯	克	全穀雜糧類	5.8
	麵	105	生鮮豬排	60	魷魚丸	25	高麗菜	30	有機白莧菜	80	綠豆	5	豆魚蛋肉類	2.2
	洋蔥	5		柴魚片	適量	培根	5				薏仁	5	蔬菜類	1.3
	胡蘿蔔	5											水果類	
	玉米粒	5											油脂類	2.7
	鮮菇	5											總熱量kcal	723.4
	蕃茄	6											醣類(g)	92.9
													脂質(g)	24.6
													蛋白質(g)	28.3
九月二十日	五穀飯	克	*脆皮雞翅	克	泰式打拋粉絲	克	肉片花椰	克	蚵白菜	克	日式味噌湯	克	全穀雜糧類	5.3
	白米	70	生鮮雞翅	90	粉絲	12	青花菜	20	蚵白菜	80	傳統豆腐	25	豆魚蛋肉類	2.1
	五穀米	20		絞肉	8	肉片	8				洋蔥	5	蔬菜類	1.3
				蕃茄	3	白花菜	10				海芽	1	水果類	
				洋蔥	3	紅蘿蔔	3				蔥花	適量	油脂類	2.8
				九層塔	適量								總熱量kcal	687.2
				冬蝦	適量								醣類(g)	85.8
												脂質(g)	24.6	
			雞翅(廢棄率40%)									蛋白質(g)	26.7	
九月二十一日	香Q白飯	克	醃碼豬腳	克	美式洋芋	克	肉香海帶根	克	油麥菜	克	麻油雞湯	克	全穀雜糧類	5.3
	白米	100	生鮮豬肉	50	洋芋	25	海帶根	25	油麥菜	80	高麗菜	12	豆魚蛋肉類	2.1
			生鮮豬腳	30			紅椒	3			雞肉	8	蔬菜類	1.4
			白蘿蔔	12			絞肉	3			玉米段	3	水果類	
			紅蘿蔔	8			薑絲	適量			薑	適量	油脂類	2.7
							九層塔	適量			麻油	適量	總熱量kcal	689.6
													醣類(g)	86.7
			豬腳(廢棄率40%)									脂質(g)	24.2	
												蛋白質(g)	27.1	
九月二十二日	香Q白飯	克	嘉義砂鍋魚	克	黃金四色	克	豉香油腐	克	油菜	克	金菇帶芽湯	克	全穀雜糧類	5.1
	白米	80	生鮮魚肉	50	玉米粒	13	油豆腐	35	油菜	80	海帶芽(濕)	12	豆魚蛋肉類	2.2
	燕麥	20	大白菜	15	洋芋	8	絞肉	3			金針菇	4	蔬菜類	1.2
			紅蘿蔔	4	胡蘿蔔	4	豆豉	3			碎骨	4	水果類	
			木耳	4	絞肉	3	蔥花	3			薑	適量	油脂類	2.7
			角螺	4									總熱量kcal	675.2
			沙茶	4									醣類(g)	82.5
												脂質(g)	24.6	
												蛋白質(g)	27.0	
九月二十三日	薏仁飯	克	茶葉蛋	克	★家常脆筍	克	麻婆豆腐	克	青江菜	克	和風蔬菜湯	克	全穀雜糧類	5.1
	白米	80	滷蛋	55	★鮮筍片	35	豆腐	65	小白菜	80	高麗菜	10	豆魚蛋肉類	2.1
	薏仁	20		麵筋	3	木耳	5				玉米段	8	蔬菜類	1.4
							紅蘿蔔	4			香菇	5	水果類	
							蔥	適量			角螺	2	油脂類	2.7
													總熱量kcal	666.8
													醣類(g)	83.4
												脂質(g)	23.8	
												蛋白質(g)	25.9	

備註 *表示炸物

●菜單如未標示廢棄率皆為可食量

★在地食材※使用臺灣豬肉

佳愛餐盒食品廠--112年9月-軍功國小

佳愛餐盒食品廠--112年9月-軍功國小														
日期	主食		主菜		副菜		副菜		青菜		湯品		營養分析	
九月二十五日	白米	75	蛋	50	高麗菜	20	四方干	55	小白菜	80	白蘿蔔	5	全穀雜糧類	5.0
	糙米	25	蕃茄	8	木耳	3	洋芋	10			紫菜	1	豆魚蛋肉類	2.3
			洋蔥	4	胡蘿蔔	3	杏鮑菇	3			香菜	適量	蔬菜類	1.3
							九層塔	適量			薑絲	適量	水果類	
													油脂類	2.7
													總熱量kcal	674.6
													醣類(g)	81.4
													脂質(g)	24.9
													蛋白質(g)	27.3
九月二十六日	燕麥飯	80	黑椒肉片	55	★筍香魷魚羹	5	拌雙絲	5	有機A菜	80	南瓜濃湯	5	全穀雜糧類	5.2
	白米	20	生鮮豬肉	5	大白菜	25	白干絲	23	有機A菜	80	洋芋	8	豆魚蛋肉類	2.4
	燕麥	20	洋蔥	5	★筍	4	海帶絲	13			南瓜	6	蔬菜類	1.4
			蔥	適量	香菇	4	紅蘿蔔	4			雞蛋	5	水果類	
					魷魚	4	芹菜	適量			洋蔥	3	油脂類	2.8
													總熱量kcal	698.0
													醣類(g)	84.3
													脂質(g)	25.8
													蛋白質(g)	28.2
九月二十七日	小米飯	80	火烤雞排	90	菜脯蛋	5	肉絲銀芽	5	油菜	80	古早味豬血湯	5	全穀雜糧類	5.0
	白米	20	生鮮雞排	90	雞蛋	30	豆芽	25	油菜	80	豬血	5	豆魚蛋肉類	2.1
	小米	20			紅蘿蔔	10	肉絲	5			酸菜	5	蔬菜類	1.3
					菜脯	5	木耳	4			韭菜	2	水果類	
					蔥	適量	紅蘿蔔	4			豬骨	適量	油脂類	2.8
											薑絲	適量	總熱量kcal	663.5
											油蔥酥	適量	醣類(g)	81.3
													脂質(g)	24.4
													蛋白質(g)	25.8
														雞肉(廢棄率40%)
九月二十八日	沙茶炒麵	90	鐵道大排	70	相思包	5	雲朵香菇	5	青江菜	80	薑絲冬瓜湯	5	全穀雜糧類	5.5
	麵	90	生鮮豬排	70	紅豆包	15	白花菜	25	青江菜	80	冬瓜	8	豆魚蛋肉類	2.2
	肉絲	7				紅蘿蔔	5			碎骨	8	蔬菜類	1.4	
	紅蘿蔔	5				香菇	4			薑絲	適量	水果類		
	木耳	5				培根	4					油脂類	2.7	
	高麗菜	5										總熱量kcal	710.4	
	洋蔥	5										醣類(g)	89.6	
	沙茶醬	適量											脂質(g)	24.7
													蛋白質(g)	28.1
														碎骨(廢棄率80%)
九月二十九日													全穀雜糧類	
													豆魚蛋肉類	
													蔬菜類	
													水果類	
													油脂類	
													總熱量kcal	
													醣類(g)	
													脂質(g)	
													蛋白質(g)	

備註 *表示炸物

●菜單如未標示廢棄率皆為可食量

★在地食材※使用臺灣豬肉