

週次	星 期 一	星 期 二	星 期 三	星 期 四	星 期 五
	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
第一週	多穀飯 南瓜炒蛋 芝麻豆干 ★針相大白△ 田園時蔬 大瓜豆皮湯	胚芽飯 味噌排骨 *脆炒鮮筍 蔥燒粉絲煲 健康時蔬 玉米濃湯	 △白飯 鹽酥雞 咕咾油腐 冬瓜扒蝦球 營養時蔬 韓式大醬湯	燕麥飯 明洞醬燒肉 △紅燒獅子頭 焗烤薯塊 快炒時蔬  蘿蔔上排湯	肉絲蛋炒飯 檸檬烤雞翅 鮮肉鍋貼 彩絲青花 ◆有機時蔬 紅豆西米露
	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
第二週	◆糙米飯 海苔蒸蛋 鐵板百頁 海苔烤地瓜 田園時蔬 △鮮菇蒲瓜湯	多穀飯  蒜片骰子豬 肉燥馬鈴薯 鮮蔬翅腿 健康時蔬 肉骨茶湯	△白飯 香酥脆魚 麻婆豆腐 銀芽肉絲 營養時蔬 南瓜濃湯	大麥仁飯 壽喜燒肉 和風關東煮 大阪燒高麗 快炒時蔬 味噌筍香湯	蒜香海陸炒麵 巴西里雞排 洋蔥炒蛋 馬拉糕 ◆有機時蔬 麻香鮮蔬湯
	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
第三週	五穀飯 胡蘿蔔炒蛋 蒜味細腐 ◆螞蟻上樹  田園時蔬 日式味噌湯	胚芽飯 蠔油彩絲肉片 照燒花枝丸 南洋咖哩 健康時蔬 大瓜玉米湯	△白飯 打拋雞丁 秘醬滷味 豚香鮮筍 營養時蔬 △雪花菇菇湯	◆糙米飯 醬燒大排 △麻油高麗 肉燥干丁  快炒時蔬 巧達濃湯	古早味油飯 卡啦雞腿 香烤蛋塔 沙茶魷魚 ◆有機時蔬 土瓶蒸
	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
第四週	燕麥飯 古都滷蛋 蔥燒豆包 白醬綜合菇 田園時蔬 藥膳蘿蔔湯	胚芽飯 麻油燒雞 夯地瓜 肉絲蒲瓜 健康時蔬 △海芽金菇湯	△白飯 酥炸雞排 ◆腰果青花 蒜香腐燒豬  營養時蔬 黃金濃湯	五穀飯 蒜泥白肉 三色聰明蛋 梅香洋芋條 快炒時蔬 高麗菜燉雞湯	蘑菇鐵板麵 蜜汁魚 *佛跳牆 蔥花捲 ◆有機時蔬 綠豆湯
	9月29日	9月30日	在這裡輸入方程式		
第五週	△標示為使用在地食材 ◆標示為使用有機食材	△多穀飯 蔥燒排骨 客家小炒 焗烤綜合菇 ◆有機時蔬 麵線糊	 高麗菜 料理變化多元，可生食、清炒、川燙，皆有不 同風味，且高麗菜富含多種營養成分，包括維 生素B、C、鈣、磷、鉀、鐵與維生素K等多種 微量元素，同時含有豐富的膳食纖維，可促進 腸胃蠕動、改善便秘。其中，高麗菜的膳食纖 維豐富，煮熟的高麗菜一碗約含有1.5至2克的 膳食纖維，不僅可增加飽足感，且可促進腸胃 蠕動、改善便秘問題。 		
	※※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※※				

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		
9月01日 週一	多穀飯	白米	90	南瓜炒蛋	蛋	35	芝麻豆干	豆干	45	★針相大白△	大白菜	40	田園時蔬	季節時蔬	100	大瓜豆皮湯	冬瓜	40		708.05
		多穀米	20		南瓜	25		白芝麻粒	適量		木耳	2		胡蘿蔔	2		豆皮	3		
					木耳	3					胡蘿蔔	5								
					胡蘿蔔	3					金針菇	5								
											素蠔味絲	3								
9月02日 週二	胚芽飯	白米	75	味噌排骨	豬肉	50	*脆炒鮮筍	竹筍	40	蔥燒粉絲煲	高麗菜	25	健康時蔬	季節時蔬	100	玉米濃湯	玉米粒	30		721.75
		胚芽米	15		排骨	20		鴻喜菇	5		冬粉	15		胡蘿蔔	2		胡蘿蔔	5		
					(廢棄率50%)			彩椒	3		木耳	3					洋蔥	5		
					白蘿蔔	20		肉絲	5		洋蔥	5					蛋	5		
					洋蔥	5					胡蘿蔔	3								
					胡蘿蔔	5					絞肉	3								
9月03日 週三	△白飯	白米	105	鹽酥雞	雞丁	65	咕咾油腐	油腐丁	30	冬瓜扒蝦球	冬瓜	40	營養時蔬	季節時蔬	100	韓式大醬湯	馬鈴薯	40		695
					(廢棄率20%)			胡蘿蔔	3		蝦球	5		胡蘿蔔	2		洋蔥	8		
								洋蔥	5		胡蘿蔔	5					香菇	5		
								毛豆仁	2		木耳	3					排骨	5		
								杏鮑菇	8								(廢棄率50%)			
9月04日 週四	燕麥飯	白米	85	明洞醬燒肉	肉片	55	△紅燒獅子頭	獅子頭	15	焗烤薯塊	馬鈴薯	40	快炒時蔬	季節時蔬	100	蘿蔔上排湯	白蘿蔔	40		713.5
		燕麥	20		洋蔥	20		金針菇	5		乳酪絲	適量		胡蘿蔔	2		龍骨丁	5		
					白芝麻粒	適量		胡蘿蔔	3								(廢棄率50%)			
								大白菜	15								胡蘿蔔	2		
9月05日 週五	肉絲蛋炒飯	白米	85	檸檬烤雞翅	雞翅	90	鮮肉鍋貼	鍋貼	20	彩絲青花	青花菜	50	◆有機時蔬	季節時蔬	100	紅豆西米露	紅豆	10		708.25
		蛋	10		(廢棄率35%)						胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		西谷米	5		
		三色丁	3								豬肉	8								
		洋蔥	5								美白菇	5								
		豬肉	5								魚板絲	2								
		玉米粒	10																	
		碎豆輪	2																	

初級加工品(非基改)

有機、產銷履歷等安全蔬菜

在地

所有豬肉均使用臺灣豬肉

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		
9月08日 週一	◆糙米飯	白米	80	海苔蒸蛋	蛋	55	鐵板百頁	百頁豆腐	60	海苔烤地瓜	地瓜	40	田園時蔬	季節時蔬	100	△鮮菇蒲瓜湯	蒲瓜	40		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)
		糙米	20		海苔	1		洋蔥	25		海苔絲	適量		胡蘿蔔	2		金針菇	5		
								胡蘿蔔	3								豆皮	3		
								西芹	3											
9月09日 週二	多穀飯	白米	85	蒜片骰子豬	豬肉	45	肉燥馬鈴薯	馬鈴薯	40	鮮蔬翅腿	翅小腿	30	健康時蔬	季節時蔬	100	肉骨茶湯	白蘿蔔	40		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)
		多穀米	15		洋蔥	15		豬肉	5		(廢棄率40%)			胡蘿蔔	2		排骨	5		
					甜椒	2		毛豆仁	3		玉米粒	5					(廢棄率50%)			
					蒜	適量		洋蔥	5		洋蔥	5					杏鮑菇	5		
											西芹	5								
9月10日 週三	△白飯	白米	100	香酥脆魚	魚丁	80	麻婆豆腐	豆腐	40	銀芽肉絲	豆芽	50	營養時蔬	季節時蔬	100	南瓜濃湯	南瓜	30		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)
					(包冰率50%)			三色丁	5		木耳	3		胡蘿蔔	2		蛋	6		
								絞肉	3		胡蘿蔔	2					馬鈴薯	15		
											肉絲	5					洋蔥	5		
																	豬肉	3		
9月11日 週四	大麥仁飯	白米	90	壽喜燒肉	豬肉	65	和風關東煮	白蘿蔔	40	大阪燒高麗	高麗菜	40	快炒時蔬	季節時蔬	100	味噌筍香湯	竹筍	35		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)
		大麥仁	20		洋蔥	10		火鍋料	5		木耳	5		胡蘿蔔	2		香菇	5		
								胡蘿蔔	5		魚板	3								
								玉米	10		胡蘿蔔	3								
9月12日 週五	蒜香海陸炒麵	麵	135	巴西里雞排	雞排	85	洋蔥炒蛋	蛋	20	馬拉糕	馬拉糕	30	◆有機時蔬	季節時蔬	100	麻香鮮蔬湯	大白菜	30		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)
		洋蔥	5		(廢棄率35%)			洋蔥	35					胡蘿蔔	2		杏鮑菇	10		
		胡蘿蔔	5					胡蘿蔔	5								排骨	5		
		高麗菜	15					毛豆仁	3								(廢棄率50%)			
		三色丁	5																	
		豬肉	5																	
		木耳	3																	

初級加工品(非基改)

有機、產銷履歷等安全蔬菜

在地

所有豬肉均使用臺灣豬肉

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		
9月15日 週一	五穀飯	白米	75	胡蘿蔔炒蛋	蛋	38	蒜味細腐	油腐	45	蠅蟻上樹	西芹	2	田園時蔬	季節時蔬	100	日式味噌湯	豆腐	35		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)
		五穀米	15		胡蘿蔔	20		洋蔥	5		木耳	2		胡蘿蔔	2		洋蔥	7		
					木耳	5					高麗菜	15					海帶芽	2		
					毛豆仁	5					胡蘿蔔	4								
											冬粉	15								
											洋蔥	10								
9月16日 週二	胚芽飯	胚芽米	15	蠔油彩絲肉片	肉片	53	照燒花枝丸	花枝丸	15	南洋咖哩	馬鈴薯	40	健康時蔬	季節時蔬	100	大瓜玉米湯	大瓜	30		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)
		白米	85		洋蔥	30					胡蘿蔔	8		胡蘿蔔	2		玉米	15		
					彩椒	3					肉丁	5					排骨	5		
											洋蔥	5					(廢棄率50%)			
9月17日 週三	△白飯	白米	90	打拋雞丁	雞丁	105	秘醬滷味	白蘿蔔	40	豚香鮮筍	竹筍	30	營養時蔬	季節時蔬	100	雪花菇湯	大白菜	30		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)
					(廢棄率35%)			海帶片	10		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		蛋	8		
					洋蔥	20		火鍋料	5		豬肉	5					金針菇	5		
					番茄	15		胡蘿蔔	8		木耳	2					排骨	5		
																	(廢棄率50%)			
9月18日 週四	◆糙米飯	白米	90	醬燒大排	豬排	50	△麻油高麗	高麗菜	40	肉燥干丁	毛豆仁	2	快炒時蔬	季節時蔬	100	巧達濃湯	杏鮑菇	8		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)
		糙米	15		(廢棄率20%)			秀珍菇	5		豆干	20		胡蘿蔔	2		馬鈴薯	30		
								豆皮	2		絞肉	5					蛋	5		
								金針菇	3		胡蘿蔔	5					洋蔥	5		
								豬肉	3		香菇	3					胡蘿蔔	5		
											洋蔥	5								
9月19日 週五	古早味油飯	糯米	95	卡啦雞腿	生鮮雞腿	100	香烤蛋塔	蛋塔	30	沙茶魷魚	大白菜	40	◆有機時蔬	季節時蔬	100	土瓶蒸	冬瓜	40		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)
		芋頭	5		(廢棄率35%)						魷魚	2		胡蘿蔔	2		骨腿丁	5		
		肉絲	6								胡蘿蔔	5					(廢棄率20%)			
		乾魷魚	1								木耳	3					香菇	5		
		香菇	5								竹筍	3								
											魷魚羹	3								

初級加工品(非基改)

有機、產銷履歷等安全蔬菜

在地

所有豬肉均使用臺灣豬肉

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
9月22日 週一	燕麥飯	白米	90	古都滷蛋	蛋	50	蔥燒豆包	豆包	30	白醬綜合菇	馬鈴薯	40	田園時蔬	季節時蔬	100	藥膳蘿蔔湯	白蘿蔔	40		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)	
		燕麥	15		洋蔥	5		洋蔥	10		洋蔥	6		胡蘿蔔	2		皮絲	5			690.55
																					5.69
																					2.05
																					1.76
																					2.1
																					0
9月23日 週二	胚芽飯	白米	80	麻油燒雞	雞丁	85	夯地瓜	地瓜	30	肉絲蒲瓜	蒲瓜	40	健康時蔬	季節時蔬	100	△海芽金菇湯	大白菜	40		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)	
		胚芽米	20		(廢棄率20%)				肉絲		5	胡蘿蔔		2	金針菇		8	698			
					玉米	10			胡蘿蔔		3				乾海芽		2	5.7			
									木耳		5				龍骨丁		5	2			
									魚板絲		3				(廢棄率50%)			2			
																		2.2			
																		0			
9月24日 週三	△白飯	白米	105	酥炸雞排	雞排	60	◆腰果青花	青花菜	55	蒜香腐燒豬	油腐	30	營養時蔬	季節時蔬	100	黃金濃湯	玉米粒	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)	
					(廢棄率35%)			豬肉	5		肉絲	3		胡蘿蔔	2		蛋	5			696.8
								白精靈菇	5		胡蘿蔔	3					胡蘿蔔	5			5.54
								胡蘿蔔	3		毛豆仁	2					洋蔥	5			2.14
								木耳	2												1.8
																					2.3
																					0
9月25日 週四	五穀飯	白米	85	蒜泥白肉	豬肉	50	三色聰明蛋	洋蔥	30	梅香洋芋條	馬鈴薯	40	快炒時蔬	季節時蔬	100	高麗菜燉雞湯	高麗菜	30		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)	
		五穀米	20		洋蔥	20		蛋	20		梅粉	適量		胡蘿蔔	2		雞丁	10			706.25
								三色丁	5								(廢棄率35%)				5.7
								木耳	3												2.04
								魷魚	3												1.85
																					2.4
																					0
9月26日 週五	蘑菇鐵板麵	麵	120	蜜汁魚	魚丁	120	*佛跳牆	大白菜	30	蔥花捲	蔥花捲	30	◆有機時蔬	季節時蔬	100	綠豆湯	綠豆	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)	
		三色丁	5		(包冰率50%)			香菇	5					胡蘿蔔	2						5.9
		木耳	2					豬腳丁	5												2.03
		高麗菜	20					(廢棄率50%)													1.72
		洋蔥	8					胡蘿蔔	5												2.4
		肉絲	6					芋頭	5												0
		碎豆輪	3																		

初級加工品(非基改)

有機、產銷履歷等安全蔬菜

在地

所有豬肉均使用臺灣豬肉

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		
9月30日 週二	△多穀飯	多穀米	20	蔥燒排骨	豬肉	30	客家小炒	豆干片	30	焗烤綜合菇	青花菜	45	◆有機時蔬	季節時蔬	100	麵線糊	大白菜	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)	709 5.7 2.06 2.26 2.2 0
		白米	85		排骨丁	8		胡蘿蔔	5		杏鮑菇	10		胡蘿蔔	2		木耳	3		
					(廢棄率50%)			肉絲	5		香菇	5					麵線	10		
					胡蘿蔔	5		芹菜	5		番茄	5					胡蘿蔔	5		
					洋蔥	10		乾魷魚	2		洋蔥	6					蛋	3		
											乳酪絲	適量					肉絲	3		

初級加工品(非基改)
在地

有機、產銷履歷等安全蔬菜

所有豬肉均使用臺灣豬肉