

8月31日(一)				9月1日(二)				9月2日(三)				9月3日(四) 豆漿				9月4日(五)				廠商營養師			
白飯 鮮筍滷肉 絲瓜麵線 雞塊(炸)(加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				紫米飯 咖哩雞 花生海帶豆干(豆) 茶碗蒸 有機深色蔬菜 蒲瓜三絲湯				肉絲炒飯 香酥雞排(炸) 芋泥包(冷) 彩椒綠花椰 淺色蔬菜 冬粉木耳湯				地瓜飯 壽喜雞 麻婆豆腐(豆) 造型魚排(炸)(加)(海) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)				白飯 蒜泥炒肉 白菜海茸 香Q滷蛋 深色蔬菜 筍子雞湯				營養師 黃昇民 營養字第010858號 營養師 許斯涵 營養字第011235號			
熱量 839.5 脂肪 27.1 醣類 114.0 蛋白質 34.9				熱量 818.4 脂肪 27.2 醣類 109.0 蛋白質 34.4				熱量 831.7 脂肪 23.9 醣類 122.5 蛋白質 31.6				熱量 856.1 脂肪 28.4 醣類 113.5 蛋白質 36.6				熱量 825.1 脂肪 27.5 醣類 109.5 蛋白質 34.9				廠商食品技師			
9月7日(一)				9月8日(二)				9月9日(三)				9月10日(四)				9月11日(五)				食品技師 雲文貞 午餐秘書 學校護理師 主任 校長			
白飯 泡菜燒肉(醃) 熱狗(加) 焗烤螺絲麵 深色蔬菜 大黃瓜玉米湯				糙米飯 油蔥雞 番茄炒蛋(豆) 地瓜條 有機淺色蔬菜 筍子排骨湯				鐵板麵 BBQ雞腿 銀絲卷(冷) 魷魚羹(海) 深色蔬菜 冬瓜肉絲湯				地瓜飯 春川炒雞 高麗菜炒肉 蘿蔔糕(冷) 深色蔬菜 海芽味噌湯				白飯 筍干控肉(醃) 絲瓜金針菇 蔥花捲(加) 淺色蔬菜 蘿蔔豆腐湯(豆)							
熱量 849.6 脂肪 27.7 醣類 114.4 蛋白質 35.7				熱量 820.0 脂肪 24.9 醣類 116.9 蛋白質 32.1				熱量 857.0 脂肪 25.4 醣類 123.3 蛋白質 33.8				熱量 835.1 脂肪 25.4 醣類 123.3 蛋白質 33.1				熱量 849.7 脂肪 22.8 醣類 130.0 蛋白質 31.1							
9月14日(一)				9月15日(二)				9月16日(三)				9月17日(四)				9月18日(五)							
白飯 香酥鮮魚(海)(炸) 咖哩洋芋 港式公仔麵 淺色蔬菜 玉米三鮮湯				大麥仁飯 豆薯燒雞 洋蔥炒蛋 香腸(加) 有機深色蔬菜 刺瓜雙蘿湯				玉米炒飯 炙燒雞翅 奶黃包(冷) 砂鍋白菜滷(豆) 深色蔬菜 海芽蛋花湯				地瓜飯 芝麻三杯雞 玉米肉末 薯餅(炸)(加) 深色蔬菜 酸辣湯(豆)(芡)(醃)				白飯 豆干滷肉(豆) 蒲瓜三絲 香Q滷蛋 深色蔬菜 冬瓜香菇湯							
熱量 819.3 脂肪 22.5 醣類 124.3 蛋白質 29.9				熱量 794.1 脂肪 25.2 醣類 110.0 蛋白質 31.8				熱量 871.1 脂肪 26.0 醣類 124.4 蛋白質 34.8				熱量 835.1 脂肪 24.7 醣類 120.7 蛋白質 32.5				熱量 813.7 脂肪 26.6 醣類 109.9 蛋白質 33.7							
9月21日(一)				9月22日(二)				9月23日(三)				9月24日(四)				9月25日(五)				中秋節放假			
白飯 黑胡椒燒肉 芋頭白菜 雞堡(炸)(加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				胚芽飯 薑母雞(豆) 海根肉絲 日式蒸蛋 有機淺色蔬菜 筍子金針菇湯				古早味炒麵 吮指雞排(炸) 水餃(冷) 關東煮(豆) 深色蔬菜 海芽洋蔥湯				地瓜飯 香菇雞(醃) 木須炒蛋 客家小炒(海) 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯											
熱量 827.8 脂肪 27.1 醣類 111.4 蛋白質 34.6				熱量 829.2 脂肪 28.2 醣類 108.3 蛋白質 35.6				熱量 879.7 脂肪 25.3 醣類 128.6 蛋白質 34.4				熱量 836.5 脂肪 27.3 醣類 112.2 蛋白質 35.5											
9月28日(一)				9月29日(二)				9月30日(三)				金大立											
教師節放假				紫米飯 照燒咕咾肉 家常豆腐(豆) 香腸(加) 有機深色蔬菜 冬菜冬粉湯(醃)				肉絲炒飯 黃金雞翅(炸) 紅豆包(冷) 塔香魷魚羹(海) 深色蔬菜 蘿蔔味噌湯															
				熱量 860.8 脂肪 28.1 醣類 115.4 蛋白質 36.5				熱量 864.5 脂肪 25.4 醣類 124.9 蛋白質 34.0															

※本菜單含有魚類、蛋、含麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用
 ※本月供應一次豆漿 供應學校：鹿港國中

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣