

9月1日(一)			9月2日(二)			9月3日(三)			9月4日(四)			9月5日(五)							
漢堡皮*1 雞堡肉*1(炸) 洋蔥炒蛋			米粉湯 大紅豆包子X1			台式鹹粥 馬來糕X1			因應學校停水通知 今日不供餐			奶酥厚片土司X1 大肉包X1 茶葉蛋X1							
紅茶/美祿牛奶												熱豆漿							
熱量:	450.0K	脂肪:	11.2g	熱量:	407.3K	脂肪:	2.5g	熱量:	363.5K	脂肪:	1.5g	熱量:	482.7K	脂肪:	9.5g				
醣類:	68.1g	蛋白質:	19.2g	醣類:	83.5g	蛋白質:	12.7g	醣類:	77.0g	蛋白質:	10.5g	醣類:	78.0g	蛋白質:	21.3g				
9月8日(一)			9月9日(二)			9月10日(三)			9月11日(四)			9月12日(五)							
蜂蜜蛋糕X1 小湯包*3 雞塊X2(炸)			紫米飯糰 飯糰配料			醬油拉麵 黑糖饅頭X2			蒸餃X6(醬油) 巧克力饅頭X2 帶殼水煮蛋X1			大芝麻包X1 起司麵包X1							
麥茶牛乳			紅茶/熱豆漿						冬瓜茶/咖啡			熱豆漿							
熱量:	488.3K	脂肪:	8.7g	熱量:	411.4K	脂肪:	11.0g	熱量:	447.6K	脂肪:	6.0g	熱量:	519.8K	脂肪:	6.2g	熱量:	409.7K	脂肪:	4.5g
醣類:	81.6g	蛋白質:	20.9g	醣類:	63.5g	蛋白質:	14.6g	醣類:	87.0g	蛋白質:	11.4g	醣類:	96.6g	蛋白質:	19.4g	醣類:	78.0g	蛋白質:	14.4g
9月15日(一)			9月16日(二)			9月17日(三)			9月18日(四)			9月19日(五)							
白饅頭X1 雞塊*2(炸) 肉鬆 炒蛋			皮蛋粥 香蒜厚片X1			蜂蜜蛋糕*1 水煎包*1 茶葉蛋X1			鍋燒意麵(麵條.湯 分開裝) 小芋泥包X1			沙拉條肉鬆麵包X1 滷蛋X1							
奶茶/熱豆漿						美祿牛奶						紅茶/麥茶牛乳							
熱量:	473.7K	脂肪:	14.5g	熱量:	459.0K	脂肪:	5.0g	熱量:	451.8K	脂肪:	6.2g	熱量:	407.9K	脂肪:	5.5g	熱量:	315.8K	脂肪:	6.2g
醣類:	63.0g	蛋白質:	22.8g	醣類:	90.0g	蛋白質:	13.5g	醣類:	81.6g	蛋白質:	17.4g	醣類:	77.0g	蛋白質:	12.6g	醣類:	51.6g	蛋白質:	13.4g
9月22日(一)			9月23日(二)			9月24日(三)			9月25日(四)			9月26日(五)							
巧克力蛋糕X1 茶葉蛋X1			肉燥拌麵 (肉燥.麵分開)			刈包X1 醬燒肉片 花生糖粉 梅乾菜			白粥 醬油炒蛋 炒高麗菜 花生麵筋			小黑糖饅頭X2 帶殼水煮蛋X1 小叉燒包X1							
光泉豆漿			貢丸湯			冬瓜茶						香蕉牛乳							
熱量:	414.7K	脂肪:	9.5g	熱量:	442.1K	脂肪:	8.5g	熱量:	330.6K	脂肪:	9.0g	熱量:	524.5K	脂肪:	12.5g	熱量:	498.2K	脂肪:	7.8g
醣類:	63.0g	蛋白質:	19.3g	醣類:	79.5g	蛋白質:	11.9g	醣類:	48.5g	蛋白質:	13.9g	醣類:	80.5g	蛋白質:	22.5g	醣類:	86.4g	蛋白質:	20.6g
9月29日(一)			9月30日(二)			<p>過敏原資訊:甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麸質之穀類、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品</p> <p>每週供應魚類產品.小心魚刺</p> <p>豬肉及豬可食部位原料之原產地:台灣</p>													
教師節 補假 不上課			大奶皇包*1 (炸)蘿蔔糕X2(醬油) 大肉包X1																
高鈣牛乳																			
熱量:	447.3K	脂肪:	5.7g																
醣類:	84.6g	蛋白質:	14.4g																

廠商代表



高伊佩

營養師

營養師 趙淑芳 趙淑芳

單位主管

楊小萍 楊小萍



9月1日(一) 漢堡皮*1 素雞堡X1 炒蛋 紅茶/美祿牛奶			9月2日(二) 米粉湯 大紅豆包子X1			9月3日(三) 台式鹹粥 馬來糕X1			9月4日(四) 因應學校停水通知 今日不供餐			9月5日(五) 奶酥厚片土司X1 素菜包X1 茶葉蛋X1 熱豆漿		
熱量: 442.8K	脂肪: 11.2g	糖類: 66.6g	熱量: 385.4K	脂肪: 1.0g	糖類: 83.5g	熱量: 363.5K	脂肪: 1.5g	糖類: 77.0g				熱量: 482.7K	脂肪: 9.5g	糖類: 78.0g
蛋白質: 18.9g			蛋白質: 10.6g			蛋白質: 10.5g						蛋白質: 21.3g		
9月8日(一) 蜂蜜蛋糕X1 蒸銀絲卷大X1 素雞塊X2(炸) 麥茶牛乳			9月9日(二) 紫米飯糰 飯糰配料 紅茶/熱豆漿			9月10日(三) 醬油拉麵 黑糖饅頭X2			9月11日(四) 蒸素餃X6(醬油) 巧克力饅頭X2 帶殼水煮蛋X1 冬瓜茶/咖啡			9月12日(五) 大芝麻包X1 起司麵包X1 熱豆漿		
熱量: 488.3K	脂肪: 8.7g	糖類: 81.6g	熱量: 411.4K	脂肪: 11.0g	糖類: 63.5g	熱量: 429.6K	脂肪: 4.0g	糖類: 87.0g	熱量: 519.8K	脂肪: 6.2g	糖類: 96.6g	熱量: 409.7K	脂肪: 4.5g	糖類: 78.0g
蛋白質: 20.9g			蛋白質: 14.6g			蛋白質: 11.4g			蛋白質: 19.4g			蛋白質: 14.3g		
9月15日(一) 白饅頭X1 素雞塊*2(炸) 素肉鬆 炒蛋 奶茶/熱豆漿			9月16日(二) 素粥 吐司厚片X1			9月17日(三) 蜂蜜蛋糕*1 素菜包*1 茶葉蛋X1 美祿牛奶			9月18日(四) 鍋燒意麵(麵條.湯 分開裝) 小芋泥包X1			9月19日(五) 沙拉條素麵包X1 滷蛋X1 紅茶/麥茶牛乳		
熱量: 473.7K	脂肪: 14.5g	糖類: 63.0g	熱量: 459.0K	脂肪: 5.0g	糖類: 90.0g	熱量: 451.8K	脂肪: 6.2g	糖類: 81.6g	熱量: 407.9K	脂肪: 5.5g	糖類: 77.0g	熱量: 315.8K	脂肪: 6.2g	糖類: 51.6g
蛋白質: 22.8g			蛋白質: 13.5g			蛋白質: 17.4g			蛋白質: 12.6g			蛋白質: 13.4g		
9月22日(一) 巧克力蛋糕X1 茶葉蛋X1 光泉豆漿			9月23日(二) 素肉燥拌麵 (素肉燥.麵分開) 素丸湯			9月24日(三) 刈包X1 黑豆干菇菇 花生糖粉 梅乾菜 冬瓜茶			9月25日(四) 白粥 醬油炒蛋 炒高麗菜 花生麵筋			9月26日(五) 小黑糖饅頭X2 帶殼水煮蛋X1 小奶黃包X1 香蕉牛乳		
熱量: 482.7K	脂肪: 9.5g	糖類: 78.0g	熱量: 427.5K	脂肪: 7.5g	糖類: 79.5g	熱量: 330.6K	脂肪: 9.0g	糖類: 48.5g	熱量: 524.5K	脂肪: 12.5g	糖類: 80.5g	熱量: 498.2K	脂肪: 7.8g	糖類: 86.4g
蛋白質: 21.3g			蛋白質: 10.5g			蛋白質: 13.9g			蛋白質: 22.5g			蛋白質: 20.6g		
9月29日(一) 教師節 補假 不上課			9月30日(二) 大奶皇包*1 (炸)素蘿蔔糕X2(醬油) 素菜包X1 高鈣牛乳											
			熱量: 447.3K	脂肪: 5.7g	糖類: 84.6g									
			蛋白質: 14.4g											

廠商代表



高伊侖

營養師



趙淑芳 趙淑芳

單位主管



楊小萍 楊小萍



爽氣熱來個冷笑話

營養師趙淑芳 趙淑芳 衛生管理人員 高伊侖



曹操字...孟德
劉備字...玄德

那...伍佰呢?
.....五百字心得



過敏原資訊: 甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀類、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品
每週供應魚類產品, 小心魚刺

<p>9月1日(一)</p> <p>香Q米飯 豬里肌 蝦米高麗菜 宮保雞丁 季節蔬菜 玉米濃湯</p> <p>熱量: 865.4K 脂肪: 27.0g 醣類: 120.5g 蛋白質: 35.1g</p>	<p>9月2日(二)</p> <p>糙米飯 鹹豬肉 *檸檬雞翅 玉米三色 季節蔬菜 味噌豆腐湯/水果</p> <p>熱量: 892.0K 脂肪: 30.0g 醣類: 120.0g 蛋白質: 35.5g</p>	<p>9月3日(三)</p> <p>古早味炒麵 香辣雞腿堡肉(炸) 芋泥包 筍片魷魚羹 季節蔬菜 愛玉粉粿湯</p> <p>熱量: 830.2K 脂肪: 25.0g 醣類: 119.5g 蛋白質: 31.8g</p>	<p>9月4日(四)</p> <p>地瓜飯 *蒜泥白肉 酸甜豆腐丁 蒸蛋 季節蔬菜 海芽蛋花湯/水果</p> <p>熱量: 870.2K 脂肪: 31.0g 醣類: 112.0g 蛋白質: 35.8g</p>	<p>9月5日(五)</p> <p>香Q米飯 菲力雞排 椒鹽甜不辣 瓜仔肉 季節蔬菜 冬瓜鮮菇湯</p> <p>熱量: 870.0K 脂肪: 30.0g 醣類: 115.0g 蛋白質: 35.1g</p>
<p>9月8日(一)</p> <p>香Q米飯 鮮嫩里肌 香酥蝦條 剝皮辣椒雞 季節蔬菜 蘿蔔香菇湯</p> <p>熱量: 874.8K 脂肪: 30.0g 醣類: 116.0g 蛋白質: 35.2g</p>	<p>9月9日(二)</p> <p>麥片飯 咖哩肉丁 絞肉高麗菜 *照燒雞翅 季節蔬菜 昆布湯/水果</p> <p>熱量: 889.8K 脂肪: 29.0g 醣類: 119.5g 蛋白質: 37.7g</p>	<p>9月10日(三)</p> <p>肉燥油蔥拌飯 烤新鮮雞排 奶皇包 酸菜白肉鍋 季節蔬菜 紅茶QQ</p> <p>熱量: 852.3K 脂肪: 25.5g 醣類: 122.5g 蛋白質: 33.2g</p>	<p>9月11日(四)</p> <p>地瓜飯 日式炸雞腿(炸) 麻婆豆腐 絞肉玉米 季節蔬菜 紫菜蛋花湯/水果</p> <p>熱量: 870.7K 脂肪: 29.5g 醣類: 117.0g 蛋白質: 34.3g</p>	<p>9月12日(五)</p> <p>香Q米飯 竹香肉絲 香腸 雙絲炒蛋 季節蔬菜 味噌豆腐湯</p> <p>熱量: 872.4K 脂肪: 30.0g 醣類: 115.5g 蛋白質: 35.1g</p>
<p>9月15日(一)</p> <p>香Q米飯 照燒雞翅 泡菜豆腐鍋 咖哩肉丁 季節蔬菜 *菜頭魚丸湯</p> <p>熱量: 889.4K 脂肪: 29.0g 醣類: 122.0g 蛋白質: 34.6g</p>	<p>9月16日(二)</p> <p>小米飯 壽喜肉片 塔香烤鴨 絞肉滷蛋 季節蔬菜 冬瓜鮮菇湯/水果</p> <p>熱量: 864.4K 脂肪: 28.0g 醣類: 117.0g 蛋白質: 36.1g</p>	<p>9月17日(三)</p> <p>台式炒麵 無骨雞排 蒸餃 麻辣燙 季節蔬菜 地瓜芋圓</p> <p>熱量: 873.1K 脂肪: 27.5g 醣類: 121.0g 蛋白質: 35.4g</p>	<p>9月18日(四)</p> <p>地瓜飯 洋蔥鹹豬肉 *鮮蝦河粉 玉米三色 季節蔬菜 筍絲肉絲湯/水果</p> <p>熱量: 867.4K 脂肪: 27.0g 醣類: 121.0g 蛋白質: 35.1g</p>	<p>9月19日(五)</p> <p>香Q米飯 炸雞腿(炸) 酸甜油豆腐 拌炒白花菜 季節蔬菜 紫菜蛋花湯</p> <p>熱量: 879.3K 脂肪: 30.5g 醣類: 115.0g 蛋白質: 36.2g</p>
<p>9月22日(一)</p> <p>香Q米飯 醬燒雞腿排 絞肉豆干丁 筍絲肉羹 季節蔬菜 味噌昆布湯</p> <p>熱量: 860.2K 脂肪: 29.0g 醣類: 116.0g 蛋白質: 33.8g</p>	<p>9月23日(二)</p> <p>麥片飯 檸檬雞翅 醬爆肉絲 玉米炒蛋 季節蔬菜 冬瓜湯/水果</p> <p>熱量: 866.0K 脂肪: 28.0g 醣類: 120.5g 蛋白質: 33.0g</p>	<p>9月24日(三)</p> <p>鐵板拌麵 卡啦雞腿堡肉(炸) 章魚丸子 白菜豆皮滷 季節蔬菜 冬瓜山粉圓</p> <p>熱量: 872.4K 脂肪: 30.0g 醣類: 115.5g 蛋白質: 35.1g</p>	<p>9月25日(四)</p> <p>地瓜飯 *香烤雞腿 麻婆豆腐 芽菜拌肉絲 季節蔬菜 竹筍湯/水果</p> <p>熱量: 845.0K 脂肪: 27.0g 醣類: 116.0g 蛋白質: 34.5g</p>	<p>9月26日(五)</p> <p>香Q米飯 鮮里肌豬排 什錦海鮮鍋 洋蔥蛋 季節蔬菜 玉米濃湯</p> <p>熱量: 885.9K 脂肪: 29.5g 醣類: 120.0g 蛋白質: 35.1g</p>
<p>9月29日(一)</p> <p>教師節 補假 不上課</p> <p>老師您辛苦了</p>	<p>9月30日(二)</p> <p>糙米飯 咕啫肉 絞肉滷油腐丁 日式茶碗蒸 季節蔬菜 蘿蔔肉絲湯/水果</p> <p>熱量: 872.6K 脂肪: 31.0g 醣類: 112.5g 蛋白質: 35.9g</p>	<p>世界奇奇怪怪 而我可愛愛</p>	<p>吃喜歡的美食 過可愛的生活</p>	<p>NEW! 新品上市</p> <p>這世界不可愛 還好我很可愛</p>

豬肉來源: 臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地: 臺灣)

承富

彰化女中住宿生



114年9.1-9.30素食菜單

營養師趙淑芳

趙淑芳

衛生管理人員
高伊佩

高伊佩

9月1日(一)		9月2日(二)		9月3日(三)		9月4日(四)		9月5日(五)	
香Q米飯 大四角豆腐 香菇高麗菜 香滷豆乾 季節蔬菜X2 玉米濃湯		糙米飯 古都素肉燥 蒸蛋 炒三菇 季節蔬菜X2 味噌豆腐湯/水果		素炒麵 蜜汁五香豆乾 酸甜豆腐丁 白菜滷 季節蔬菜X2 愛玉粉粿湯		地瓜飯 塔香豆腸 銀芽干絲 滷蛋X1 季節蔬菜X2 海芽薑絲湯/水果		香Q米飯 八寶辣醬 塔香豆包絲 菜頭三絲 季節蔬菜X2 冬瓜鮮菇湯	
熱量: 838.7KJ	脂肪: 25.5g	熱量: 825.6KJ	脂肪: 26.0g	熱量: 780.1KJ	脂肪: 28.5g	熱量: 885.1KJ	脂肪: 29.5g	熱量: 830.3KJ	脂肪: 25.5g
醣類: 119.5g	蛋白質: 32.8g	醣類: 115.0g	蛋白質: 32.9g	醣類: 100.0g	蛋白質: 30.9g	醣類: 119.0g	蛋白質: 35.9g	醣類: 117.5g	蛋白質: 32.7g
9月8日(一)		9月9日(二)		9月10日(三)		9月11日(四)		9月12日(五)	
香Q米飯 沙茶乾片 家常豆腐 洋芋四色 季節蔬菜X2 蘿蔔香菇湯		麥片飯 滷豆包 塔香海帶根 黑胡椒毛豆莢 季節蔬菜X2 昆布湯/水果		素炒飯 素豆干雞 滷蛋X1 紅蘿蔔豆皮 季節蔬菜X2 紅茶QQ		地瓜飯 三絲豆腐 回鍋豆干 油悶筍片 季節蔬菜X2 紫菜薑絲湯/水果		香Q米飯 紅燒豆腐丁 蒸蛋 碎脯豆包 季節蔬菜X2 味噌豆腐湯	
熱量: 845.0KJ	脂肪: 25.0g	熱量: 877.0KJ	脂肪: 25.0g	熱量: 846.4KJ	脂肪: 30.0g	熱量: 847.9KJ	脂肪: 25.5g	熱量: 844.0KJ	脂肪: 28.0g
醣類: 122.5g	蛋白質: 32.5g	醣類: 130.0g	蛋白質: 33.0g	醣類: 107.5g	蛋白質: 36.6g	醣類: 121.5g	蛋白質: 33.1g	醣類: 114.0g	蛋白質: 34.0g
9月15日(一)		9月16日(二)		9月17日(三)		9月18日(四)		9月19日(五)	
香Q米飯 芝麻黑豆乾 炒鴻喜菇 滷大四角豆腐 季節蔬菜X2 海芽薑絲湯		小米飯 滷豆干X2 素碎瓜肉燥 滷蛋X1 季節蔬菜X2 冬瓜鮮菇湯/水果		素炒麵 椒鹽油腐丁 塔香杏鮑菇 八寶辣醬 季節蔬菜X2 地瓜芋圓		地瓜飯 五香豆干絲 麻婆豆腐 白菜珍菇 季節蔬菜X2 筍絲珍菇湯/水果		香Q米飯 香炒毛豆莢 白醬洋芋 高麗菜豆包 季節蔬菜X2 紫菜薑絲湯	
熱量: 819.5KJ	脂肪: 25.5g	熱量: 873.0KJ	脂肪: 29.0g	熱量: 799.1KJ	脂肪: 27.5g	熱量: 869.4KJ	脂肪: 27.0g	熱量: 805.0KJ	脂肪: 25.0g
醣類: 115.0g	蛋白質: 32.5g	醣類: 116.0g	蛋白質: 37.0g	醣類: 104.5g	蛋白質: 33.4g	醣類: 122.5g	蛋白質: 34.1g	醣類: 112.5g	蛋白質: 32.5g
9月22日(一)		9月23日(二)		9月24日(三)		9月25日(四)		9月26日(五)	
香Q米飯 紅燒豆腐丁 胡蘿蔔炒蛋 白菜豆皮 季節蔬菜X2 味噌昆布湯		麥片飯 素肉燥 烤豆腐 高麗菜冬粉 季節蔬菜X2 冬瓜湯/水果		素炒麵 糖醋豆包 香酥紅蘿蔔 三菇豆腐 季節蔬菜X2 冬瓜山粉圓		地瓜飯 香筍朴菜 大溪黑干片 蒸蛋 季節蔬菜X2 竹筍湯/水果		香Q米飯 川味豆腐 玉米拌毛豆 麻油海草 季節蔬菜X2 玉米濃湯	
熱量: 874.4KJ	脂肪: 29.2g	熱量: 853.9KJ	脂肪: 25.5g	熱量: 854.4KJ	脂肪: 28.0g	熱量: 853.6KJ	脂肪: 28.0g	熱量: 818.6KJ	脂肪: 25.0g
醣類: 116.5g	蛋白質: 36.4g	醣類: 122.5g	蛋白質: 33.6g	醣類: 116.5g	蛋白質: 34.1g	醣類: 114.5g	蛋白質: 35.9g	醣類: 115.5g	蛋白質: 32.9g
9月29日(一) 教師節 補假 不上課		9月30日(二)		世界奇奇怪怪 而我可愛愛		吃喜歡的美食 過可愛的生活		這世界不可愛 還好我很可愛	
		糙米飯 豆輪滷花生 御膳珍菇 黑胡椒板豆腐 季節蔬菜X2 蘿蔔湯//水果							
熱量:	813.0KJ	脂肪:	25.0g						
醣類:	115.0g	蛋白質:	32.0g						

9月1日(一)			9月2日(二)			9月3日(三)			9月4日(四)			9月5日(五)		
香Q米飯 沙茶肉片 龍鳳腿x1(炸) 咖哩雞丁 季節蔬菜 榨菜蛋花湯			台式炒飯 炸雞翅 細嫩豆腐X1 佛跳牆 季節蔬菜 珍珠奶茶			因應學校停水通知 今日不供餐			香Q米飯 筍乾滷肉 螞蟻上樹 滷五香豆干X2 季節蔬菜 味噌菇菇湯			不供餐		
熱量:	885.2K	脂肪: 30.0g	熱量:	895.0K	脂肪: 29.0g				熱量:	866.9K	脂肪: 26.5g			
醣類:	118.5g	蛋白質: 35.3g	醣類:	125.0g	蛋白質: 33.5g				醣類:	122.5g	蛋白質: 34.6g			
9月8日(一)			9月9日(二)			9月10日(三)			9月11日(四)			9月12日(五)		
香Q米飯 菲力雞排 馬鈴薯炒蛋 壽喜燒 季節蔬菜 油豆腐湯			炒米粉冬粉 (炸)雞排 八寶辣醬 蛋酥白菜滷 季節蔬菜 地瓜芋圓			香Q米飯 花瓜雞丁 獅子頭X1 蒸蛋 季節蔬菜 鮮蔬湯			香Q米飯 米血鴨丁 鮮蝦河粉 竹筍鮮菇 季節蔬菜 冬瓜湯			不供餐		
熱量:	882.0K	脂肪: 28.0g	熱量:	837.4K	脂肪: 29.0g	熱量:	872.6K	脂肪: 31.0g	熱量:	891.8K	脂肪: 29.0g			
醣類:	121.0g	蛋白質: 36.5g	醣類:	111.0g	蛋白質: 33.1g	醣類:	112.5g	蛋白質: 35.9g	醣類:	123.0g	蛋白質: 34.7g			
9月15日(一)			9月16日(二)			9月17日(三)			9月18日(四)			9月19日(五)		
香Q米飯 香香魚丁 雙色豆干 台式香腸 季節蔬菜 菇菇雞湯			高麗菜飯 蠔油雞翅 酸甜豆腐丁 冬瓜肉片 季節蔬菜 冬瓜山粉圓			香Q米飯 三杯雞 紅蘿蔔炒蛋 燒賣X1 季節蔬菜 酸辣湯			香Q米飯 咕咾肉(炸) 五香滷蛋 酢醬高麗菜 季節蔬菜 蘿蔔豆皮湯			不供餐		
熱量:	862.8K	脂肪: 30.0g	熱量:	882.1K	脂肪: 30.5g	熱量:	877.2K	脂肪: 30.0g	熱量:	862.7K	脂肪: 29.5g			
醣類:	113.5g	蛋白質: 34.7g	醣類:	116.0g	蛋白質: 35.9g	醣類:	116.5g	蛋白質: 35.3g	醣類:	115.0g	蛋白質: 34.3g			
9月22日(一)			9月23日(二)			9月24日(三)			9月25日(四)			9月26日(五)		
香Q米飯 烤雞翅 洋蔥肉片 芋香白菜 季節蔬菜 玉米蛋花湯			麵疙瘩(蔬菜湯) 蘿蔔滷肉 小芋泥包 香炒豆包絲 季節蔬菜 綠豆湯			香Q米飯 竹筍燒雞 菜脯蛋 沙茶豆干 季節蔬菜 味噌菇菇湯			香Q米飯 泡菜肉片 香酥魚條X1(炸) 義式洋芋 季節蔬菜 蘿蔔香菇湯			不供餐		
熱量:	887.3K	脂肪: 28.5g	熱量:	893.6K	脂肪: 30.0g	熱量:	862.7K	脂肪: 29.5g	熱量:	877.3K	脂肪: 28.5g			
醣類:	123.5g	蛋白質: 34.2g	醣類:	119.5g	蛋白質: 36.4g	醣類:	115.0g	蛋白質: 34.3g	醣類:	121.5g	蛋白質: 33.7g			
9月29日(一)			9月30日(二)			過敏原資訊:甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麸質之穀類、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品								
教師節 補假 不上課			肉骨茶麵(紅燒什錦湯) 紅燒肉 (炸)黑米糕卷 白菜蛋酥 季節蔬菜 紅茶QQ											
			熱量:	874.8K	脂肪: 30.0g									
			醣類:	116.0g	蛋白質: 35.2g									

每週供應魚類產品. 小心魚刺

豬肉及豬可食部位原料之原產地: 台灣



廠商代表

衛生管理人員
高伊佩

高伊佩

營養師

營養師趙淑芳 趙淑芳

單位主管

楊小潔

9月1日(一)			9月2日(二)			9月3日(三)			9月4日(四)			9月5日(五)		
香Q米飯 紅糟麵腸 碎瓜皮絲 竹筍羹 季節蔬菜X2 榨菜豆皮湯			素炒飯 三角細嫩豆腐X1 塔香素肚 彩頭鮮菇 季節蔬菜X2 珍珠奶茶			因應學校停水通知 今日不供餐			糙米飯 茄汁豆包 塔香杏鮑菇 螞蟻上樹 季節蔬菜X2 味噌菇菇湯			不供餐		
熱量:	838.3K	脂肪: 27.5g	熱量:	814.1K	脂肪: 26.5g				熱量:	852.2K	脂肪: 25.0g			
醣類:	116.0g	蛋白質: 31.7g	醣類:	114.0g	蛋白質: 29.9g				醣類:	124.0g	蛋白質: 32.8g			
9月8日(一)			9月9日(二)			9月10日(三)			9月11日(四)			9月12日(五)		
香Q米飯 素肉燥 塔香素豆腸 茄汁洋芋片 季節蔬菜X2 油豆腐湯			炒米粉冬粉 滷腐竹 八寶辣醬 白菜滷 季節蔬菜X2 地瓜芋圓			香Q米飯 素烤鴨絲 南瓜洋芋 冬瓜滷豆腐 季節蔬菜X2 鮮蔬湯			糙米飯 糖醋豆包 香炒毛豆莢 菜頭三絲 季節蔬菜X2 冬瓜湯			不供餐		
熱量:	867.5K	脂肪: 27.5g	熱量:	800.9K	脂肪: 26.5g	熱量:	840.8K	脂肪: 26.0g	熱量:	814.1K	脂肪: 26.5g			
醣類:	122.5g	蛋白質: 32.5g	醣類:	111.0g	蛋白質: 29.6g	醣類:	121.5g	蛋白質: 30.2g	醣類:	114.0g	蛋白質: 29.9g			
9月15日(一)			9月16日(二)			9月17日(三)			9月18日(四)			9月19日(五)		
香Q米飯 塔香麵腸 玉米三色 素香腸 季節蔬菜X2 菇菇素雞湯			高麗菜飯 袖珍菇黑豆干 酸甜豆腐丁 冬瓜三色 季節蔬菜X2 冬瓜山粉圓			香Q米飯 滷豆輪 香酥地瓜片 細嫩豆腐X1 季節蔬菜X2 酸辣湯			糙米飯 炒豆干片 洋芋三色 塔香素肚 季節蔬菜X2 蘿蔔豆皮湯			不供餐		
熱量:	814.1K	脂肪: 24.5g	熱量:	798.8K	脂肪: 24.0g	熱量:	883.1K	脂肪: 27.5g	熱量:	850.5K	脂肪: 26.5g			
醣類:	117.5g	蛋白質: 30.9g	醣類:	115.5g	蛋白質: 30.2g	醣類:	126.0g	蛋白質: 32.9g	醣類:	122.0g	蛋白質: 31.0g			
9月22日(一)			9月23日(二)			9月24日(三)			9月25日(四)			9月26日(五)		
香Q米飯 香菇麵筋 塔香素雞丁 芋香白菜 季節蔬菜X2 玉米豆皮湯			麵疙瘩(蔬菜湯) 滷豆干 塔香麵腸 香炒豆包絲 季節蔬菜X2 綠豆湯			香Q米飯 素烤鴨絲 沙茶豆干 珍菇花椰菜 季節蔬菜X2 味噌菇菇湯			糙米飯 滷豆包 五香豆干絲 義式洋芋 季節蔬菜X2 蘿蔔香菇湯			不供餐		
熱量:	846.2K	脂肪: 27.0g	熱量:	848.1K	脂肪: 26.5g	熱量:	825.7K	脂肪: 26.5g	熱量:	855.4K	脂肪: 27.0g			
醣類:	119.5g	蛋白質: 31.3g	醣類:	121.5g	蛋白質: 30.9g	醣類:	116.5g	蛋白質: 30.3g	醣類:	121.5g	蛋白質: 31.6g			
9月29日(一)			9月30日(一)											
教師節 補假 不上課			素炒麵(湯底) 塔香素肚 炸黑米糕卷 白菜豆皮 季節蔬菜X2 紅茶QQ											
			熱量:	808.5K	脂肪: 24.5g									
			醣類:	116.0g	蛋白質: 31.0g									

廠商代表



高伊侖

營養師



趙淑芳 趙淑芳

單位主管

楊小潔