

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯	其他	全糖 糖量(糖)	五成 糖量(糖)	原糖 (糖)	糖類 (糖)	熱量 (千卡)
9/2	四	糙米飯 糙米,白米/煮	酢醬干丁 非基改干丁/炒	南瓜燒 南瓜/煮	鮮豆炒蛋 鮮豆,蛋/炒	法式白醬 馬鈴薯,胡蘿蔔/燒	酸辣湯 榨菜絲,木耳,胡蘿蔔		5.4	2.1	1.6	2.4	684
9/3	五	五穀飯 五穀米,白米/煮	茄汁豆包 非基改豆包/燒	瓜子肉 素絞肉,絞花瓜/炒	和風白玉煮 白蘿蔔,非基改玉米塊/煮	花生小黃瓜 花生,小黃瓜/炒	鮮菇蔬菜湯 香菇,時蔬	水果	5.1	2.3	1.8	2.3	678
9/6	一	紫米飯 紫米,白米/煮	鐵板豆腐 非基改油豆腐/燒	芹菜木耳 芹菜,木耳/炒	鮮瓜香菇 鮮瓜,香菇/煮	海帶根 海帶根/滷	綠豆湯 綠豆		5.1	2.4	1.9	2.3	688
9/7	二	小米飯 小米,白米/煮	素海苔燒 海苔燒/燒	青椒什錦 青椒,金針菇/炒	海結杏鮑菇 海帶結,杏鮑菇/滷	咖哩洋芋 馬鈴薯,胡蘿蔔/煮	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,蛋	鮮奶	5.3	2.2	1.8	2.4	689
9/9	四	蕎麥飯 蕎麥,白米/煮	豆干雙絲 非基改豆干絲,海帶絲	塔香茄子 茄子,九層塔/燒	香菇小炒 香菇,杏鮑菇/炒	三色滑蛋 混三色,蛋/炒	海芽菇湯 海芽,珍菇	水果	5.2	2.2	1.7	2.3	675
9/10	五	地瓜飯 地瓜,白米/煮	紅蘿蔔菜燒 紅蘿蔔絲/炸	鳳梨木耳 鳳梨,木耳/炒	醬燒四分干 非基改小干四丁/燒	蒲瓜炒蛋 蒲瓜,蛋/炒	筍片福菜湯 筍片,朴菜		5.1	2.2	2.0	2.5	685
9/11	六	芝麻飯 芝麻,白米/煮	滷豆干 非基改豆干/滷	芝麻鮮豆 芝麻,鮮豆/炒	木耳杏鮑菇 木耳,杏鮑菇/炒	薑燒冬瓜 冬瓜/燒	什錦蛋花湯 時蔬,蛋		5.1	2.3	1.9	2.3	681
9/13	一	糙米飯 糙米,白米/煮	麻婆豆腐 非基改豆腐/燒	豆皮白菜 大白菜,非基改豆皮/燒	芋頭燒 芋頭/燒	南瓜米粉 南瓜,米粉/炒	紅豆薏仁 紅豆,珍珠麥		5.4	2.3	1.8	2.4	704
9/14	二	紫米飯 紫米,白米/煮	滷油豆腐 非基改油豆腐/滷	小黃瓜珍珠菇 小黃瓜,珍珠菇/炒	瓜子素肉 素絞肉,碎瓜/炒	脆薯炒蛋 樹薯,蛋/炒	蘿蔔湯 白蘿蔔		5.2	2.4	1.8	2.4	697
9/16	四	五穀飯 五穀米,白米/煮	醬滷麵腸 麵腸/滷	彩椒木耳炒蛋 彩椒,木耳,蛋/炒	毛豆干丁 毛豆,非基改干丁/炒	白玉杏鮑菇 白蘿蔔,杏鮑菇/炒	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋	水果	5.2	2.3	2.0	2.3	689
9/17	五	小米飯 小米,白米/煮	香滷豆包 非基改豆包/滷	魚香茄子 茄子/燒	黃金玉米 非基改玉米粒,混三色/炒	彩繪花椰 花椰菜/炒	味噌豆腐湯 海帶芽,非基改豆腐		5.2	2.4	1.8	2.3	693
9/23	四	蕎麥飯 蕎麥,白米/煮	醬燒四分干 非基改小干四丁/燒	炒鮮豆 鮮豆/炒	蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋/炒	鳳梨木耳 鳳梨,木耳/炒	雙菇鮮湯 香菇,杏鮑菇		5.1	2.2	1.9	2.4	678
9/24	五	地瓜飯 地瓜,白米/煮	芹菜豆包絲 芹菜,非基改豆包/炒	紅蘿蔔菜燒 紅蘿蔔絲/炸	海結雙滷 海帶結,非基改油豆腐/滷	扁蒲珍珠炒蛋 扁蒲,金針菇,蛋/煮	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,蛋	鮮奶	5.1	2.2	2.0	2.5	685
9/27	一	糙米飯 糙米,白米/煮	素什錦燒 什錦燒/燒	海帶根 海帶根/滷	紅燒豆腐 非基改豆腐/燒	佛跳牆 大白菜,木耳/煮	紅豆湯 紅豆		5.1	2.3	1.8	2.3	678
9/28	二	芝麻飯 芝麻,白米/煮	南瓜燒 南瓜/燒	芋頭小炒 芋頭,香菇/炒	鮮瓜木耳炒蛋 鮮瓜,木耳,蛋/煮	南洋咖哩 馬鈴薯,胡蘿蔔/燒	酸辣豆腐湯 榨菜絲,非基改豆腐,木耳	水果	5.4	2.1	1.8	2.3	684
9/30	四	五穀飯 五穀米,白米/煮	什錦杏鮑菇 杏鮑菇,時蔬/炒	芹菜干片 芹菜,非基改干片,木耳/炒	紅燒茄子 茄子/燒	玉米滑蛋 非基改玉米粒,蛋/炒	海芽菇湯 海芽,金針菇		5.2	2.1	1.8	2.4	675