

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全餐 熱量(卡)	五大 肉蛋(份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	糖量 (份)	鈣量 (份)	鈉量 (份)
9/2	四	糙米飯 <small>糙米、白米/煮</small>	南洋咖哩雞 <small>雞丁、時蔬/煮</small>	酢醬干丁 <small>非基改干丁、絞肉/炒</small>	法式白醬 <small>馬鈴薯、胡蘿蔔/燒</small>	有換蔬菜	酸辣蛋花湯 <small>榨菜絲、木耳、蛋</small>	5.4	2.4	1.5	2.5			708
9/3	五	五穀飯 <small>五穀米、白米/煮</small>	蠔油紅燒雞 <small>雞丁、九層塔/燒</small>	瓜子肉 <small>絞肉、絞花瓜/炒</small>	和風白玉煮 <small>白蘿蔔、非基改玉米塊/煮</small>	有換蔬菜	鮮菇蔬菜湯 <small>香菇、時蔬</small>	水果	5.1	2.4	1.6	2.3		681
9/6	一	紫米飯 <small>紫米、白米/煮</small>	迷迭香炸雞 <small>雞丁/炸</small>	肉燥油豆腐燒 <small>絞肉、非基改油豆腐/燒</small>	鮮瓜肉片 <small>鮮瓜、肉片/煮</small>	產銷履歷蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	5.1	2.3	1.8	2.2			674
9/7	二	小米飯 <small>小米、白米/煮</small>	米蘭茄汁燉肉 <small>肉丁、時蔬/燉</small>	海結杏鮑菇 <small>海帶結、杏鮑菇/燉</small>	咖哩肉丁 <small>馬鈴薯、絞肉/煮</small>	有換蔬菜	玉米蛋花湯 <small>非基改玉米粒、蛋</small>	鮮奶	5.4	2.4	1.7	2.3		704
9/9	四	蕎麥飯 <small>蕎麥、白米/煮</small>	蔥燒魚丁 <small>水蜜桃、洋蔥/燒</small>	香菇肉燥 <small>香菇、絞肉/炒</small>	三色滑蛋 <small>蛋三色、蛋/炒</small>	有換蔬菜	海芽菇湯 <small>海芽、珍珠菇</small>	水果	5.2	2.5	1.7	2.4		702
9/10	五	地瓜飯 <small>地瓜、白米/煮</small>	里肌肉排 <small>里雞排/燒</small>	四分干肉茸 <small>非基改小干四丁、絞肉/炒</small>	高麗肉片 <small>高麗菜、木耳、肉片/煮</small>	有換蔬菜	筍片福菜湯 <small>筍片、芥菜</small>	5.1	2.5	1.7	2.2			686
9/11	六	芝麻飯 <small>芝麻、白米/煮</small>	塔香烤翅 <small>雞翅/烤</small>	敏豆肉燥 <small>敏豆、絞肉/炒</small>	芹香三絲 <small>芹菜、胡蘿蔔、非基改干絲/炒</small>	產銷履歷蔬菜	什錦蛋花湯 <small>時蔬、蛋</small>	5.1	2.4	1.8	2.5			695
9/13	一	糙米飯 <small>糙米、白米/煮</small>	佛蒙特咖哩雞 <small>雞丁、胡蘿蔔、咖哩/煮</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐、絞肉/燒</small>	豆皮白菜 <small>大白菜、非基改豆皮/燒</small>	產銷履歷蔬菜	紅豆薏仁 <small>紅豆、珍珠薏</small>	5.2	2.3	1.9	2.2			683
9/14	二	紫米飯 <small>紫米、白米/煮</small>	台灣鹽酥雞 <small>雞丁/炸</small>	古早味肉燥 <small>絞肉、絞花瓜/炒</small>	脆薯炒蛋 <small>樹薯、蛋/炒</small>	有換蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、大骨</small>	5.3	2.4	1.7	2.4			702
9/16	四	古早味炒麵 <small>雞、絞肉、時蔬/炒</small>	米蘭茄汁燉肉 <small>肉丁、洋蔥/燉</small>	毛豆干丁 <small>毛豆仁、非基改干丁/炒</small>	沙茶肉羹 <small>白蘿蔔、豬肉羹、胡蘿蔔/煮</small>	有換蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、蛋</small>	水果	5.1	2.4	1.8	2.3		686
9/17	五	小米飯 <small>小米、白米/煮</small>	巴比Q雞腿排 <small>雞排/烤</small>	黃金玉米 <small>非基改玉米粒、蛋三色/炒</small>	木須炒蛋 <small>木耳、蛋/炒</small>	有換蔬菜	味噌豆腐湯 <small>海帶芽、非基改豆腐</small>	5.2	2.3	1.7	2.2			678
9/23	四	蕎麥飯 <small>蕎麥、白米/煮</small>	日式咖哩豬 <small>肉片、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥/煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄、蛋/炒</small>	白玉肉燥 <small>白蘿蔔、絞肉/炒</small>	有換蔬菜	雙菇蛋花湯 <small>香菇、杏鮑菇、蛋</small>	5.2	2.4	1.8	2.4			697
9/24	五	地瓜飯 <small>地瓜、白米/煮</small>	塔香蔥燒魚塊 <small>水蜜桃、九層塔/燒</small>	海結雙滷 <small>海帶結、非基改油豆腐/燉</small>	冬瓜肉片 <small>冬瓜、肉片/燒</small>	有換蔬菜	玉米蛋花湯 <small>非基改玉米粒、蛋</small>	鮮奶	5.1	2.3	1.8	2.5		687
9/27	一	糙米飯 <small>糙米、白米/煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥、蛋/炒</small>	肉醬豆腐 <small>絞肉、非基改油豆腐/燒</small>	佛跳牆 <small>大白菜、木耳/煮</small>	產銷履歷蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>	5.1	2.3	1.8	2.2			674
9/28	二	芝麻飯 <small>芝麻、白米/煮</small>	蔥燒雞柳 <small>雞柳、洋蔥/燒</small>	鮮瓜肉片 <small>鮮瓜、肉片/煮</small>	南洋咖哩 <small>馬鈴薯、胡蘿蔔/燒</small>	有換蔬菜	酸辣豆腐湯 <small>榨菜絲、非基改豆腐、木耳</small>	水果	5.4	2.3	1.7	2.5		706
9/30	四	五穀飯 <small>五穀米、白米/煮</small>	蘑菇醬肉片 <small>肉片、洋蔥/燒</small>	開陽扁蒲 <small>扁蒲/煮</small>	玉米滑蛋 <small>非基改玉米粒、蛋/炒</small>	有換蔬菜	海芽菇湯 <small>海芽、金針菇</small>	5.2	2.3	1.7	2.2			678