

114年09月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全雞總 重量 (磅)	去皮黑 肉雞 (磅)	蔬菜類 (磅)	海鮮 及紅 豆類 干類 (磅)	水果 (磅)	乳品類 (磅)	熱量(大卡)
9/1	一	白飯	咖哩油腐	玉米豆蓉	炒高麗菜	產銷履歷油菜	味噌豆腐湯		4.7	2.8	2.0	2.4	0.0	0.0	697.0
		白米	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	玉米粒+毛豆仁+豆乾丁	高麗菜+木耳	味噌+豆腐									
9/2	二	小米飯	香滷豆包*1	筍香油腐	木香蒲瓜	有機荷葉白菜	山藥馬鈴薯湯	水果	4.3	3.0	1.5	2.6	1.0	0.0	740.5
		白米+小米	豆包	筍乾+油豆腐	蒲瓜+紅蘿蔔+木耳	山藥+馬鈴薯									
9/3	三	韓式拌飯	春川炒豆干	白菜年糕		產銷履歷薤菜	黑糖珍珠撞奶		4.5	2.6	1.8	2.4	0.0	0.8	759.0
		白米+牛肉粒+香豆芽+紅蘿蔔絲+小黃瓜絲	素雞片+豆干	大白菜+寧波年糕片+木耳	黑糖+珍珠+奶茶粉										
9/4	四	糙米飯	酸菜腐丁	滑嫩蒸蛋	哨子豆腐煲	產銷履歷土白菜	玉米湯		4.6	3.3	1.5	2.5	0.0	0.0	719.5
		白米+糙米	凍豆腐+酸菜+金針菇	雞蛋	板豆腐+毛豆仁	冷凍玉米粒									
9/5	五	胚芽飯	冰糖豆包*1	四季干絲	麵輪滷海結	產銷履歷青江菜	蘿蔔金針湯		4.3	2.5	2.2	2.4	0.0	0.0	651.5
		白米+胚芽米	豆包	四季豆+干絲	海帶結+麵輪	白蘿蔔+金針菇									
9/8	一	白飯	瓜仔干丁	毛豆金瓜	塔香鮑菇	產銷履歷蚵白菜	黃芽湯		4.5	2.1	1.5	2.4	0.0	0.0	618.0
		白米	花瓜+豆干丁	南瓜+馬鈴薯+毛豆仁	杏鮑菇+素紫米糕+九層塔	黃豆芽									
9/9	二	燕麥飯	紅燒豆腐	鐵板銀芽	茄汁甜條	有機薤菜	竹筍湯	水果	4.4	2.3	1.5	2.3	1.0	0.0	681.5
		白米+燕麥	豆腐+杏鮑菇	豆芽+紅蘿蔔絲+木耳絲	素甜條+彩椒	竹筍									
9/10	三	傳統油飯	沙茶玉米素雞	鮮菇炒蛋		產銷履歷油菜	蔬菜味噌湯		4.2	2.2	1.5	2.8	0.0	0.0	622.5
		白米+長糯米+香菇	素雞丁+玉米粒+毛豆仁	雞蛋+香菇	白蘿蔔+味噌										
9/11	四	糙米飯	香滷素肉排*1	紅蘿花椰	枸杞烏蒲	產銷履歷土白菜	綠豆湯		4.3	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	626.8
		白米+糙米	素肉排	花椰菜+紅蘿蔔+黑木耳	烏蒲+枸杞	綠豆									
9/12	五	胚芽飯	小瓜素雞	客家小炒	什錦時蔬	產銷履歷青江菜	大滷湯		4.2	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	637.8
		白米+胚芽米	素雞丁+小黃瓜	豆子干+杏鮑菇	高麗菜+木耳	板豆腐+紅蘿蔔+木耳									
9/15	一	紅藜麥飯	花生烤麩	鮮菇高麗菜	南瓜鮮蔬	產銷履歷油菜	蛋花湯		4.5	2.4	1.7	2.4	0.0	0.0	645.5
		白米+紅藜麥	烤麩+水煮花生	高麗菜+香菇	南瓜+鴻喜菇+栗子	雞蛋+海帶片									
9/16	二	紫米飯	沙茶豆包*1	日式佃煮	彩蔬三寶	有機荷葉白菜	紅豆湯	水果	4.5	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	703.5
		紫米	豆包	白蘿蔔+玉米	玉米粒+毛豆仁+豆乾丁	紅豆									
9/17	三	薑黃炒飯	★香酥素魚排*1	番茄滑蛋		產銷履歷薤菜	馬鈴薯濃湯		4.3	2.2	1.6	2.9	0.0	0.0	636.5
		白米+冷凍三色豆+冷凍玉米粒+香肉	素魚排	番茄+雞蛋	馬鈴薯+玉米+奶粉										
9/18	四	糙米飯	糖醋麵腸	螞蟻上樹	蜜汁豆干	產銷履歷土白菜	金針湯		4.6	2.2	1.6	2.4	0.0	0.0	635.0
		白米+糙米	麵腸+彩椒+番茄醬	冬粉+紅蘿蔔+高麗菜	四分干+杏鮑菇	金針									
9/19	五	白飯	百頁豆腐雞丁	玉米炒蛋	彩絲銀芽	產銷履歷青江菜	香菇蘿蔔湯	豆奶 (黃油金威菓)	4.4	2.1	1.5	2.4	0.0	0.8	703.5
		白米	素雞丁+百頁豆腐	雞蛋+玉米	綠豆芽+木耳+干絲	香菇+白蘿蔔									
9/22	一	麥片飯	冰糖干丁	甜薯炒菇	麻醬干丁	產銷履歷蚵白菜	芋頭西米露		4.6	2.3	1.6	2.4	0.0	0.0	635.3
		白米+麥片	黑豆干+紅蘿蔔	馬鈴薯+鮮菇	干丁+紅蘿蔔+芝麻醬	芋頭小丁+西谷米+椰奶粉									
9/23	二	白飯	香滷四角豆腐*1	家常豆腐	泰式寬粉	有機白莧菜	枸杞筍片湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.3	1.0	0.0	687.8
		白米	四角豆腐	豆腐+香菇	寬冬粉+綠豆芽+碎蝦仁+九層塔+香茅	筍片+枸杞									
9/24	三	沙茶炒麵	★天婦羅	干絲拌雙芽		產銷履歷青江菜	野菜味噌湯		4.3	2.5	1.6	3.2	0.0	0.0	671.3
		白油麵	百頁豆腐+地瓜薯條+鮮菇+九層塔	黃豆芽+豆芽菜+黃干絲	玉米粒+海帶片+味噌										
9/25	四	海苔香鬆飯	薑汁豆腸	紅蘿蔔炒蛋	小瓜黑輪	產銷履歷土白菜	黃瓜湯		4.2	2.3	1.5	2.3	0.0	0.0	607.5
		白米+海苔+素肉鬆	豆腐+薑泥	雞蛋+紅蘿蔔	黑輪+小黃瓜+紅蘿蔔	黃瓜									
9/26	五	糙米飯	三杯雞	花椰燴豆腐	彩蔬三寶	產銷履歷青油菜	羅宋湯		4.5	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	643.0
		白米+糙米	素雞丁+四分干	青花菜+豆腐+枸杞	玉米粒+白蘿蔔+彩椒	蕃茄+西洋芹									
9/29	一	<教師節放假>													
9/30	二	白飯	日式燉蘿蔔	海帶三絲	紅燒豆腐	有機黑葉白菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.3	2.3	1.6	2.3	0.0	0.0	617.0
		白米	蔥花干+白蘿蔔+紅蘿蔔	海帶絲+紅蘿蔔+金針菇	板豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔	冬瓜+薑絲									