



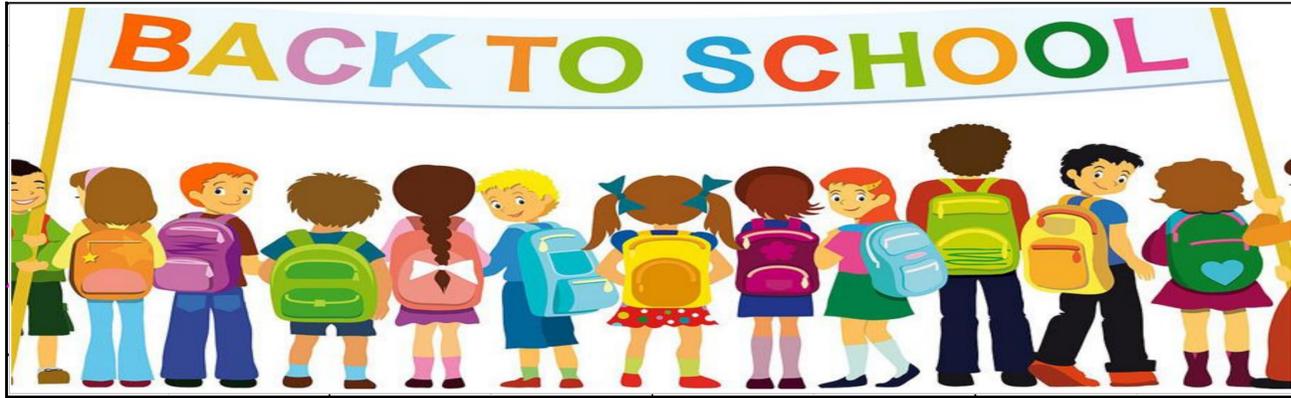
8月26日 (一)

8月27日 (二)

8月28日 (三)

8月29日 (四)

8月30日 **【蔬食日】**



招牌鐵板麵
阿婆滷蛋
宗常豆腐
塔香洋芋
有機糖白菜
蘿蔔好彩頭
熱量: 628.8 - 25.95 - 28.55
糖類: 86.25 - 94.75 脂肪: 20 - 22

9月2日 (一)

9月3日 (二)

9月4日 (三)

9月5日 (四)

9月6日 **【蔬食日】**

<p>麥片飯</p> <p>塔香雞</p> <p>番茄炒蛋</p> <p>蒜香高麗</p> <p>苜菜</p> <p>和風味噌湯</p> <p>熱量: 638.2 - 700.6 蛋白質: 27.3 - 29.9</p> <p>糖類: 85 - 93.5 脂肪: 21 - 23</p>	<p>燕麥飯</p> <p>蘿蔔燉肉</p> <p>府城蝦捲</p> <p>金菇白菜</p> <p>油菜</p> <p>筍香雞湯</p> <p>水果</p> <p>熱量: 686.6 - 749 蛋白質: 26.9 - 29.5</p> <p>糖類: 97.5 - 106 脂肪: 21 - 23</p>		<p>糙米飯</p> <p>岩燒里肌</p> <p>焗汁洋芋</p> <p>燴煮鮮瓜</p> <p>空心菜</p> <p>新竹貢丸湯</p> <p>熱量: 625.6 - 688 蛋白質: 25.9 - 28.5</p> <p>糖類: 85.5 - 94 脂肪: 20 - 22</p>	<p>玉米炒飯</p> <p>南瓜炒蛋</p> <p>豆腐煲</p> <p>紅片花椰</p> <p>有機青豆菜</p> <p>綠豆</p> <p>熱量: 681.4 - 735.8 蛋白質: 27.1 - 29.7</p> <p>糖類: 91.5 - 98 脂肪: 23 - 25</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9月9日 (一)

9月10日 (二)

9月11日 (三)

9月12日 (四)

9月13日 **【蔬食日】**

<p>蕎麥飯</p> <p>洋蔥豬柳</p> <p>三杯鮑菇</p> <p>印度咖哩</p> <p>小白菜</p> <p>香菇雞湯</p> <p>熱量: 645.1 - 707.5 蛋白質: 27.9 - 30.5</p> <p>糖類: 85 - 93.5 脂肪: 21.5 - 23.5</p>	<p>胚芽飯</p> <p>義式魚丁</p> <p>彩繪獅子頭</p> <p>螞蟻上樹</p> <p>青豆菜</p> <p>鮮瓜湯</p> <p>水果</p> <p>熱量: 697.3 - 759.7 蛋白質: 26.7 - 29.3</p> <p>糖類: 101.5 - 110 脂肪: 20.5 - 22.5</p>		<p>山米飯</p> <p>紐澳良雞腿</p> <p>打拋豬佐玉米</p> <p>銀芽三絲</p> <p>油菜</p> <p>大滷湯</p> <p>熱量: 647 - 709.4 蛋白質: 27.5 - 30.1</p> <p>糖類: 87 - 95.5 脂肪: 21 - 23</p>	<p>焗烤麵</p> <p>醬爆雙干</p> <p>宗常滷蛋</p> <p>紅豆包</p> <p>有機糖白菜</p> <p>海芽豆腐湯</p> <p>熱量: 647 - 709.4 蛋白質: 27.9 - 30.5</p> <p>糖類: 85.7 - 94.2 脂肪: 21.4 - 23.4</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9月16日 (一)

9月17日 (二)

9月18日 (三)

9月19日 (四)

9月20日 **【蔬食日】**

<p>糙米飯</p> <p>菜頭滷肉</p> <p>茄香滑蛋</p> <p>田園甘藍</p> <p>苜菜</p> <p>筍香湯</p> <p>熱量: 646 - 708.4 蛋白質: 28.5 - 31.1</p> <p>糖類: 83.5 - 92 脂肪: 22 - 24</p>	<p>中秋 MID-AUTUMN FESTIVAL</p>		<p>麥片飯</p> <p>和風燒肉</p> <p>柴香章魚燒</p> <p>雙色花椰</p> <p>糖白菜</p> <p>南瓜濃湯</p> <p>熱量: 626.1 - 688.5 蛋白質: 26.4 - 29</p> <p>糖類: 84 - 92.5 脂肪: 20.5 - 22.5</p>	<p>嘉義米糕</p> <p>玉米炒蛋</p> <p>蠔油嫩腐</p> <p>白菜滷</p> <p>有機青豆菜</p> <p>冬瓜波霸</p> <p>熱量: 639.2 - 701.6 蛋白質: 26.3 - 28.9</p> <p>糖類: 88.5 - 97 脂肪: 20 - 22</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9月23日 (一)

9月24日 (二)

9月25日 (三)

9月26日 (四)

9月27日 **【蔬食日】**

<p>胚芽飯</p> <p>菲力雞排</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>招牌炒寬粉</p> <p>小白菜</p> <p>白玉黑輪湯</p> <p>熱量: 661.9 - 724.3 蛋白質: 28.35 - 30.95</p> <p>糖類: 88.75 - 97.25 脂肪: 21.5 - 23.5</p>	<p>山米飯</p> <p>白醬雞丁</p> <p>玉米塔香肉末</p> <p>香炒高麗</p> <p>空心菜</p> <p>鮮菇肉絲湯</p> <p>水果+履歷豆漿</p> <p>熱量: 707 - 769.4 蛋白質: 27.5 - 30.1</p> <p>糖類: 102 - 110.5 脂肪: 21 - 23</p>		<p>地瓜飯</p> <p>醬烤雞翅</p> <p>古早味肉燥</p> <p>蒜香鮮瓜</p> <p>青豆菜</p> <p>九州味噌湯</p> <p>熱量: 640 - 702.4 蛋白質: 28.25 - 30.85</p> <p>糖類: 82.25 - 90.75 脂肪: 22 - 24</p>	<p>台式板條</p> <p>醬燒嫩腐</p> <p>茶香滷蛋</p> <p>甘梅地瓜</p> <p>有機油菜</p> <p>冬瓜湯</p> <p>熱量: 659.35 - 721.75 蛋白質: 26.4 - 29</p> <p>糖類: 87.25 - 95.75 脂肪: 22.75 - 24.75</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9月30日 (一)

10月1日 (二)

10月2日 (三)

10月3日 (四)

10月4日 (五)

<p>燕麥飯</p> <p>三杯雞</p> <p>田園炒蛋</p> <p>鮮燴白菜</p> <p>青豆菜</p> <p>腐皮黃瓜湯</p> <p>熱量: 707 - 769.4 蛋白質: 27.5 - 30.1</p> <p>糖類: 102 - 110.5 脂肪: 21 - 23</p>	<p>除稻殼 除糠層 除胚芽</p> <p>稻穀 糙米 胚芽米 白米</p>	<p>胚芽米 糙米 白米</p> <p>營養價值 1 2 3</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	------------------------------------



※菜單內 ① 符號者為油炸菜色, ※食材含豆製品或玉米者皆為非基因改造
 ※菜單內 ▲ 符號者為內容物含在地食材, ■ 符號者為內容物含有機食材
 ※菜單內 ◆ 符號者為內容物含有花生或花生製品, 不適合對其過敏體質者食用
 ※菜色或數量如有問題, 請洽現場工作人員 ※每週二供應新鮮水果

☆使用台灣產豬肉

