



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】**

# BACK TO SCHOOL

<b>招牌鐵板麵</b> <b>阿婆滷蛋</b> 家常豆腐 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】**

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

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】**

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

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】**

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

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】**

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

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)

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



※菜單內 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