

# 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年8~9月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀 根莖	蛋 魚肉	蔬 菜	水 果	奶 類	油 脂	熱量	
30	五	地瓜飯	鮮筍燒肉	白菜福州丸	蒜香茼白	玉米洋芋湯	水果	4.2	2.2	1.7	1		2.5	674	
2	一	香鬆飯	南瓜咖哩豬肉	綿密蒸蛋	金草油菜	鮮菇竹筍湯	水果	4.2	2.2	1.6	1		2.5	672	
3	二	燕麥飯	毛豆雞丁	彩燴豆腐	清香莧菜	關東煮湯	水果	4.0	2.4	1.4	1		2.5	668	
4	三	五穀飯	糖醋翅腿	客家小炒	快炒萵苣	養生冬瓜湯	水果	4.3	2.4	1.5	1		2.5	691	
5	四	義大利麵+番茄肉醬+香酥魚排+木須高麗+玉米濃湯					水果	4.5	2.3	1.3	1		2.5	704	
6	五	胚芽飯	蔥爆豬柳	麻醬豆包	炒空心菜	綠豆西谷米	鮮乳	4.5	2.4	1.4		1	2.5	763	
9	一	中華炒麵+香滷雞排+蝦皮洋芋+蒜炒青江+海芽黃瓜湯					水果	4.5	2.1	1.4	1		2.5	680	
10	二	地瓜飯	古早味燒肉	筍香炒蛋	蒜香茼白	銀蘿玉米湯	水果	4.1	2.6	1.5	1		2.5	692	
11	三	紫米飯	打拋豬肉	小瓜魚丸	開陽白菜	絲瓜蜆仔湯	水果	4.5	2.4	1.8	1		2.5	713	
12	四	燕麥飯	茄汁魚片	家常豆腐	蒜炒油菜	肉末冬粉湯	優酪乳	4.1	2.6	1.3		1	3	770	
13	五	鐵板炒飯+蘿蔔燒雞+日式蒸蛋+快炒萵菜+薏米冬瓜湯					水果	4.1	2.5	1.5	1		2.5	685	
14	六	五穀飯	粉蒸排骨	狀元滷味	紅蘿高麗	筍片龍骨湯	水果	4.4	2.4	1.3	1		2.5	693	
16	一	香鬆飯	三杯雞丁	玉米肉末	炒茼白菜	番茄豆腐湯	鮮乳	4.5	2.5	1.3		1	2.5	768	
17	二	家常麵+什錦酢醬+黃瓜鳩蛋+炒青江菜+南瓜濃湯					水果	5.0	2.4	1.5	1		2.5	740	
18	三	胚芽飯	豆瓣魚丁	回鍋肉片	炒空心菜	菇菇雞湯	水果	4.2	2.5	1.3	1		2.5	687	
19	四	~中秋節~放假囉~													
20	五	彈性放假一天(9/14補課)													
23	一	黃金炒飯+洋蔥豬排+豆皮三絲+炒油菜+海帶蘿蔔湯					水果	4.2	2.3	1.8	1		2.5	684	
24	二	五穀飯	香酥柳葉魚	咖哩什錦	蒜香A菜	酸辣湯	優酪乳	4.0	2.5	1.2		1	3	753	
25	三	麥片飯	紅麴燉肉	招牌滷豆干	快炒萵菜	四神湯	水果	5.0	2.5	1.3	1		2.5	743	
26	四	肉包+炒米粉+醬燒雞丁+炒茼白菜+黃瓜魚丸湯					水果	4.3	2.5	1.6	1		2.5	701	
27	五	燕麥飯	沙茶肉絲	麻婆豆腐	炒空心菜	番茄羅宋湯	水果	4.4	2.2	1.4	1		2.5	681	
30	一	胚芽飯	香滷棒腿	螞蟻上樹	炒青江菜	雙色地瓜湯	水果	5.2	2	1.2	1		2.5	717	

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02)2532-8007

§ 本月份提供水果種類：西瓜、芭樂、鳳梨、水梨、蘋果、小蕃茄...等時令水果輪替

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。 <http://css000000025014.tw.class.urlifelinks.com/>

~營養午餐意見欄~                      年    班    號 姓名：\_\_\_\_\_

102年8~9月董明細

9/30 (一)

胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽
香滷棒腿	棒棒腿
	滷包
螞蟻上樹	粉絲
	肉末
	紅蘿蔔
	木耳
	大白菜
炒青江菜	青江菜
	蒜末
雙色地瓜湯	紅豆
	綠豆
	地瓜小丁
	西谷米
	二砂

8/30 (五)

地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜
鮮筍燒肉	肉角
	軟骨丁
	鮮筍大丁
	紅蘿蔔
白菜福州丸	福州丸
	大白菜
	黑木耳
	紅蘿蔔
蒜香莪白	莪白菜
	蒜末
玉米洋芋湯	玉米粒
	洋芋小丁
	紅蘿蔔小丁
	大骨

9/2 (一)

香鬆飯	白米
	糙米
	三島香鬆
南瓜咖哩豬肉	肉角
	南瓜中丁
	洋蔥丁
	馬鈴薯
綿密蒸蛋	液體蛋
	紅蘿蔔末
	柴魚片
金茸油菜	油菜
	金針菇
鮮菇竹筍湯	生香菇片
	鮮筍片
	大骨

9/3 (二)

燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
毛豆雞丁	骨腿丁
	(幼)清雞丁
	涼薯中丁
	毛豆仁
	紅大丁
彩燴豆腐	板豆腐
	紅蘿蔔
	黑木耳
	玉米粒
清香莧菜	莧菜
	紅蘿蔔
關東煮湯	白蘿蔔
	海帶結
	魚卵卷
	柴魚片
	大骨

9/4 (三)

五穀飯	白米
	糙米
	五穀米
糖醋翅腿	翅小腿
	彩椒丁
	小黃瓜
	洋蔥大丁
客家小炒	豆干片
	魷魚
	芹菜段
	紅蘿蔔
快炒萵苣	萵苣
	蒜末
養生冬瓜湯	冬瓜大丁
	肉骨茶包
	大骨

9/5 (四)

義大利麵	螺旋麵
	(大吉)小烏龍
番茄肉醬	絞肉
	洋蔥丁
	番茄丁
	三色豆
	番茄泥
香酥魚排	福氣魚排
木須高麗	高麗菜絲
	木耳絲
	紅蘿蔔
玉米濃湯	玉米粒
	玉米醬
	馬鈴薯
	紅蘿蔔
	大骨

9/6 (五)

胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽
蔥爆豬柳	肉條
	綠豆芽
	紅椒絲
	蔥段
麻醬豆包	小豆包
	小黃瓜
	紅蘿蔔
	芝麻醬
炒空心菜	空心菜
	蒜末
綠豆西谷米	綠豆
	西谷米
	二砂

9/9 (一)

中華炒麵	寬扁麵
	肉絲
	香菇絲
	高麗菜絲
	紅蘿蔔絲
	紅蔥頭
香滷雞排	骨腿塊
蝦皮洋芋	洋芋絲
	蝦皮
	紅絲
	油片絲

9/10 (二)

地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜
古早味燒肉	肉大丁
	小四角豆干
筍香炒蛋	鮮筍絲
	紅蘿蔔絲
	液體蛋
蒜香莪白	莪白菜
	蒜末

9/11 (三)

紫米飯	白米
	糙米
	紫米
打拋豬肉	粗絞肉
	涼薯細丁
	蕃茄小丁
	洋蔥小丁
	九層塔
小瓜魚丸	魚丸1/2
	小黃瓜
	紅蘿蔔

9/12 (四)

燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
茄汁魚片	白旗片
	彩椒
	洋蔥片
家常豆腐	三角油豆腐
	鮮筍片
	香菇片
	紅蘿蔔片

9/13 (五)

鐵板炒飯	白米
	三色豆
	肉末
	蔥花
蘿蔔燒雞	骨腿丁
	(幼)清雞丁
	白蘿蔔
	紅蘿蔔
日式蒸蛋	液蛋
	魚板絲
	柴魚

					秀珍菇	蒜炒油菜	油菜		
炒青江菜	青江菜	銀羅玉米湯	白蘿蔔丁				蒜末	快炒莧菜	莧菜
	蒜末		玉米粒	開陽白菜	大白菜				蒜末
			大骨		木耳片	肉末冬粉湯	絞肉		
海芽黃瓜湯	大黃瓜				蝦皮		冬粉	薏米冬瓜湯	冬瓜大丁
	海帶芽						瓢瓜條		薏米
	大骨			絲瓜蚬仔湯	絲瓜		金針菇		大骨
					蚬仔		芹珠		薑片
					薑絲				

9/16 (一)		9/17 (二)		9/18 (三)		9/19 (四)		9/20	9/14(六)補
香鬆飯	白米	家常麵	白油麵	胚芽飯	白米			五穀飯	白米
	糙米				糙米				糙米
	三島香鬆	什錦酢醬	碎干丁		胚芽				五穀米
			竹筍丁						
三杯雞丁	雞胸丁		香菇丁	豆瓣魚丁	旗魚丁			粉蒸排骨	肉角
	(幼)清胸丁		紅K小丁		板豆腐				軟排丁
	杏鮑菇		肉末		蔥段.薑絲				南瓜大丁
	蒜.薑.九層塔								毛豆仁
		黃瓜鳩蛋	大黃瓜	回鍋肉片	豆干片				蒸肉粉
玉米肉末	玉米粒		木耳片		肉片				
	涼薯小丁		紅蘿蔔		高麗菜			狀元滷味	1/4豆乾丁
	肉末		鳩蛋		紅蘿蔔				蒟蒻片
	毛豆仁								海帶結
	紅小丁	炒青江菜	青江菜	炒空心菜	空心菜				
			蒜末		蒜末			紅蘿高麗	高麗菜絲
炒莪白菜	莪白菜								紅蘿蔔絲
	紅蘿蔔絲	南瓜濃湯	南瓜小丁	菇菇雞湯	白蘿蔔大丁				
			南瓜泥		綜合菇			筍片龍骨湯	鮮筍片
番茄豆腐湯	板豆腐		馬鈴薯		雞骨				大骨
	蕃茄		大骨						
	雞骨		奶粉						

9/23 (一)		9/24 (二)		9/25 (三)		9/26 (四)		9/27 (五)	
黃金炒飯	白米	五穀飯	白米	麥片飯	白米	炒米粉	濕米粉	燕麥飯	白米
	蛋液		糙米		糙米		香菇絲		糙米
	玉米粒		五穀米		麥片		高麗菜絲		燕麥
	毛豆仁						紅蘿蔔絲		
	紅蘿蔔	香酥柳葉魚	柳葉魚	紅麴燉肉	肉角		蝦米	沙茶肉絲	肉絲
					軟排丁				洋蔥絲
洋蔥豬排	豬排	咖哩什錦	肉片		鮑魚菇	肉包	肉包65g		綠豆芽
	洋蔥絲		馬小丁		大白菜片	(幼)蛤蜊絲瓜	絲瓜		
			洋蔥		蔥段		蛤蜊	麻婆豆腐	板豆腐
豆皮三絲	綠豆芽		紅小丁				薑絲		紅蘿蔔
	小黃瓜絲			招牌滷豆干	1/4豆干				碎木耳
	金針菇	蒜香A菜	A菜		熟花生	醬燒雞丁	骨腿丁		玉米粒
	豆包切絲		蒜末				(幼)清胸丁		
				快炒莧菜	莧菜		紅蘿蔔片	炒空心菜	空心菜
蒜炒油菜	油菜	酸辣湯	板豆腐		蒜末		鮮筍片		蒜末
	紅蘿蔔		紅蘿蔔						
			木耳	四神湯	四神料	炒莪白菜	莪白菜	番茄羅宋湯	蕃茄中丁
海帶蘿蔔湯	海帶絲		筍絲		洋芋小丁				高麗菜
	白蘿蔔絲		全蛋液		薏仁	黃瓜魚丸湯	大黃瓜		洋芋中丁
	大骨		蔥花		大骨		魚丸1/2		大骨

# 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年8~9月份菜單~幼兒園

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	五穀 根莖	蛋 魚肉	蔬 菜	水 果	油 脂	熱量	
30	五	地瓜飯	鮮筍燒肉	白菜福州丸	蒜香茼白	玉米洋芋湯	水果	4.2	2.2	1.7	1	2.5	674
2	一	香鬆飯	南瓜咖哩豬肉	綿密蒸蛋	金草油菜	鮮菇竹筍湯	水果	4.2	2.2	1.6	1	2.5	672
3	二	燕麥飯	毛豆雞丁	彩燴豆腐	清香莧菜	關東煮湯	水果	4.0	2.4	1.4	1	2.5	668
4	三	五穀飯	糖醋翹腿	客家小炒	快炒萵苣	養生冬瓜湯	水果	4.3	2.4	1.5	1	2.5	691
5	四	義大利麵+番茄肉醬+香酥魚排+木須高麗+玉米濃湯				水果	4.5	2.3	1.3	1	2.5	704	
6	五	胚芽飯	蔥爆豬柳	麻醬豆包	炒空心菜	綠豆西谷米	鮮乳	4.5	2.4	1.4	1	2.5	703
9	一	中華炒麵+香滷雞排+蝦皮洋芋+蒜炒青江+海芽黃瓜湯				水果	4.5	2.1	1.4	1	2.5	680	
10	二	地瓜飯	古早味燒肉	筍香炒蛋	蒜香茼白	銀蘿玉米湯	水果	4.1	2.6	1.5	1	2.5	692
11	三	紫米飯	打拋豬肉	小瓜魚丸	開陽白菜	絲瓜蜆仔湯	水果	4.5	2.4	1.8	1	2.5	713
12	四	燕麥飯	茄汁魚片	家常豆腐	蒜炒油菜	肉末冬粉湯	優酪乳	4.1	2.6	1.3	1	3	710
13	五	鐵板炒飯+蘿蔔燒雞+日式蒸蛋+快炒萵菜+薏米冬瓜湯				水果	4.1	2.5	1.5	1	2.5	685	
14	六	五穀飯	粉蒸排骨	狀元滷味	紅蘿高麗	筍片龍骨湯	水果	4.4	2.4	1.3	1	2.5	693
16	一	香鬆飯	三杯雞丁	玉米肉末	炒茼白菜	番茄豆腐湯	鮮乳	4.5	2.5	1.3	1	2.5	708
17	二	家常麵+什錦酢醬+黃瓜鳩蛋+炒青江菜+南瓜濃湯				水果	5.0	2.4	1.5	1	2.5	740	
18	三	胚芽飯	豆瓣魚丁	回鍋肉片	炒空心菜	菇菇雞湯	水果	4.2	2.5	1.3	1	2.5	687
19	四	~中秋節~放假囉~											
20	五	彈性放假一天(9/14補課)											
23	一	黃金炒飯+洋蔥豬排+豆皮三絲+炒油菜+海帶蘿蔔湯				水果	4.2	2.3	1.8	1	2.5	684	
24	二	五穀飯	香酥柳葉魚	咖哩什錦	蒜香A菜	酸辣湯	優酪乳	4.0	2.5	1.2	1	3	693
25	三	麥片飯	紅麴燉肉	招牌滷豆干	快炒萵菜	四神湯	水果	5.0	2.5	1.3	1	2.5	743
26	四	炒米粉+醬燒雞丁+蛤蠣絲瓜+炒茼白菜+黃瓜魚丸湯				水果	4.3	2.5	1.6	1	2.5	701	
27	五	燕麥飯	沙茶肉絲	麻婆豆腐	炒空心菜	番茄羅宋湯	水果	4.4	2.2	1.4	1	2.5	681
30	一	胚芽飯	香滷棒腿	螞蟻上樹	炒青江菜	雙色地瓜湯	水果	5.2	2	1.2	1	2.5	717

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02)2532-8007

§ 本月份提供水果種類：西瓜、芭樂、鳳梨、水梨、蘋果、小蕃茄...等時令水果輪替

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。 <http://css000000025014.tw.class.urlifelinks.com/>

~營養午餐意見欄~

\_\_\_\_年 \_\_\_\_班 \_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

# 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年8~9月份菜單~素食

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀 根莖	蛋豆 魚肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
30	五	地瓜飯	筍燒豆干	腐皮白菜	炒莪白菜	玉米洋芋湯	水果	4.2	2.2	1.6	1		2.5	672
2	一	香鬆飯	豉汁油腐	咖哩南瓜	金茸油菜	鮮菇竹筍湯	水果	4.2	2.0	1.4	1		2.5	652
3	二	燕麥飯	紅燒豆腐	鮮菇筍白	清香莧菜	關東煮湯	水果	4.0	2.0	1.9	1		2.5	650
4	三	五穀飯	客家小炒	魚香茄子	快炒萵苣	養生冬瓜湯	水果	4.3	2.4	1.5	1		2.5	691
5	四	番茄螺旋麵+香椿素雞+野菜天婦羅+木須高麗+玉米濃湯					水果	4.5	2.3	1.3	1		2.5	704
6	五	胚芽飯	麻醬豆包	素炒海茸	炒空心菜	綠豆西谷米	鮮乳	4.3	2.1	1.4		1	2.5	726
9	一	中華炒麵+招牌豆干+香炊芋絲+炒青江菜+海芽黃瓜湯					水果	4.2	2.5	1.4	1		2.5	689
10	二	地瓜飯	雙拼滷味	鮮筍三絲	炒莪白菜	銀蘿玉米湯	水果	4.1	2.4	1.5	1		2.5	677
11	三	紫米飯	打拋豆腐丁	小瓜蒟蒻	炒大白菜	絲瓜豆腐湯	水果	4.5	2.3	1.5	1		2.5	698
12	四	燕麥飯	茄汁素魚	家常豆腐	快炒油菜	瓢瓜冬粉湯	優酪乳	4.5	2.6	1.6		1	3	805
13	五	鐵板炒飯+紅燒麵輪+清炒時蔬+清香莧菜+薏米冬瓜湯					水果	4.0	2.4	1.6	1		2.5	673
14	六	五穀飯	粉蒸素排	西芹海結	紅蘿高麗	福菜筍片湯	水果	4.1	2.4	1.6	1		2.5	680
16	一	香鬆飯	三杯筍白筍	玉米三丁	炒莪白菜	番茄豆腐湯	鮮乳	4.0	2.3	1.7		1	2.5	728
17	二	家常麵+什錦酢醬+黃瓜珍菇+炒青江菜+南瓜濃湯					水果	5.0	2.3	1.4	1		2.5	730
18	三	胚芽飯	沙茶干絲	番茄燴蔬菜	炒空心菜	鮮菇蘿蔔湯	水果	4.2	2.5	1.3	1		2.5	687
19	四	~中秋節~放假囉~												
20	五	彈性放假一天(9/14補課)												
23	一	黃金炒飯+西芹拌素雞+豆皮三絲+炒油菜+清爽蔬菜湯					水果	4.3	2.3	1.5	1		2.5	684
24	二	五穀飯	茄汁豆包	咖哩蔬菜	炒A菜	酸辣湯	優酪乳	4.0	2.5	1.5		1	3	760
25	三	麥片飯	招牌滷豆干	紅麴白菜	快炒莧菜	四神湯	水果	5	2.3	1.5	1		2.5	733
26	四	炒米粉+鐵板豆腐+美白絲瓜+炒莪白菜+海芽黃瓜湯					水果	4.3	2.5	1.2	1		2.5	691
27	五	燕麥飯	京醬肚絲	麻婆豆腐	炒空心菜	番茄羅宋湯	水果	4.1	2.2	1.5	1		2.5	662
30	一	胚芽飯	宮爆鳳腿	木須瓢瓜	炒青江菜	雙色地瓜湯	水果	4.2	2	1.6	1		2.5	657

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02)2532-8007

§ 本月份提供水果種類：西瓜、芭樂、鳳梨、水梨、蘋果、小蕃茄...等時令水果輪替

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。 <http://css000000025014.tw.class.urlifelinks.com/>

~營養午餐意見欄~ \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

102年8~9月素明細

9/30 (一)

胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽
宮爆鳳腿	素鳳腿
	小黃瓜
	紅椒
	熟花生
木須瓢瓜	瓢瓜條
	木耳絲
	粉絲
	紅蘿蔔
炒青江菜	青江菜
雙色地瓜湯	紅豆
	綠豆
	地瓜小丁
	西谷米
	二砂

8/30 (五)

地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜
筍燒豆干	1/4豆干
	鮮筍大丁
	紅蘿蔔
腐皮白菜	豆包
	大白菜
	黑木耳
	紅蘿蔔
炒莪白菜	莪白菜
	薑絲
玉米洋芋湯	玉米粒
	洋芋小丁
	紅蘿蔔小丁

9/2 (一)

香鬆飯	白米
	糙米
	素香鬆
豉汁油腐	三角油豆腐
	白蘿蔔
	西芹片
	豆豉
南瓜咖哩	茼蒿九子
	南瓜中丁
	紅蘿蔔
	馬鈴薯
	綠花椰
金茸油菜	油菜
	金針菇
鮮菇竹筍湯	生香菇片
	鮮筍片

9/3 (二)

燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
紅燒豆腐	板豆腐
	紅蘿蔔
	黑木耳
	玉米粒
鮮菇筍白	杏鮑菇
	鴻喜菇
	筍白筍
	小黃瓜
清香莧菜	莧菜
	紅蘿蔔
關東煮湯	白蘿蔔
	海帶結
	1/4鮮香菇

9/4 (三)

五穀飯	白米
	糙米
	五穀米
客家小炒	豆干片
	茼蒿
	芹菜段
	紅蘿蔔
魚香茄子	茄子
	木耳末
	涼薯末
	素肉末
快炒萵苣	萵苣
	紅蘿蔔
養生冬瓜湯	冬瓜大丁
	肉骨茶包

9/5 (四)

義大利麵	螺旋麵
	(大吉)小烏龍
	番茄丁
	三色豆
	番茄泥
香椿素雞	素雞
	四季豆
	玉米筍
	香椿
野菜天婦羅	地瓜
	南瓜
	青椒
木須高麗	高麗菜絲
	木耳絲
玉米濃湯	玉米粒
	玉米醬
	馬鈴薯
	紅蘿蔔

9/6 (五)

胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽
麻醬豆包	小豆包
	小黃瓜
	紅蘿蔔
	芝麻醬
素炒海茸	海茸
	綠豆芽
	紅椒絲
	素肉絲
炒空心菜	空心菜
	薑絲
綠豆西谷米	綠豆
	西谷米
	二砂

9/9 (一)

中華炒麵	寬扁麵
	油片絲
	香菇絲
	高麗菜絲
	紅蘿蔔絲
招牌豆干	1/4豆干
	熟花生
香炊芋絲	洋芋絲
	金針菇
	紅蘿蔔絲
	芹菜段

9/10 (二)

地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜
雙拼滷味	大溪豆干
	素肚
	香菜
鮮筍三絲	香菇絲
	竹筍絲
	紅蘿蔔
	青椒絲
	素肉絲

9/11 (三)

紫米飯	白米
	糙米
	紫米
打拋豆腐丁	油腐丁
	涼薯細丁
	蕃茄小丁
	四季豆段
	九層塔
小瓜茼蒿	素魷魚
	小黃瓜
	紅蘿蔔
	秀珍菇

9/12 (四)

燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
茄汁素魚	素魚切
	番茄糊
	彩椒
家常豆腐	大四角
	鮮筍片
	香菇片
	甜豆筴
炒油菜	油菜

9/13 (五)

鐵板炒飯	白米
	三色豆
	豆乾丁
紅燒麵輪	麵輪
	白蘿蔔
	紅蘿蔔
	八角
清炒時蔬	山藥
	鴻喜菇
	黃椒片
	綠花椰

炒青江菜	青江菜	炒莪白菜	莪白菜				紅蘿蔔	快炒莧菜	莧菜
海芽黃瓜湯	大黃瓜	銀蘿玉米湯	白蘿蔔丁	炒大白菜	大白菜				
	海帶芽		玉米粒		木耳片	瓢瓜冬粉湯	冬粉	薏米冬瓜湯	冬瓜大丁
				絲瓜豆腐湯	絲瓜		瓢瓜條		薏米
					板豆腐		金針菇		薑片
					紅蘿蔔		芹珠		
					薑絲				

9/16 (一)		9/17 (二)		9/18 (三)		9/19 (四)		9/20	9/14(六)補
香鬆飯	白米	家常麵	白油麵	胚芽飯	白米			五穀飯	白米
	糙米				糙米				糙米
	素香鬆	什錦酢醬	碎干丁		胚芽				五穀米
			竹筍丁						
三杯筍白筍	筍白筍		香菇丁	沙茶干絲	干絲			粉蒸素排	麵腸
	杏鮑菇		紅K小丁		芹菜段				南瓜大丁
	小三角油腐				綠豆芽				毛豆仁
	九層塔薑片	黃瓜珍菇	大黃瓜	番茄燴蔬菜	番茄				蒸肉粉
			鮑魚菇		馬鈴薯				
玉米三丁	玉米粒		黑木耳		小黃瓜			西芹海結	蒟蒻片
	涼薯小丁		紅蘿蔔		玉米筍				海帶結
	素肉末		豆皮絲		鮮香菇				玉米筍
	毛豆仁								西芹片
		炒青江菜	青江菜						
炒莪白菜	莪白菜			炒空心菜	空心菜			紅蘿高麗	高麗菜絲
	紅蘿蔔絲	南瓜濃湯	南瓜小丁						紅蘿蔔絲
			南瓜泥	鮮菇蘿蔔湯	白蘿蔔大丁				
番茄豆腐湯	板豆腐		馬鈴薯		綜合菇			福菜筍片湯	鮮筍片
	蕃茄								福菜

9/23 (一)		9/24 (二)		9/25 (三)		9/26 (四)		9/27 (五)	
黃金炒飯	白米	五穀飯	白米	麥片飯	白米	炒米粉	濕米粉	燕麥飯	白米
	豆乾丁		糙米		糙米		香菇絲		糙米
	玉米粒		五穀米		麥片		高麗菜絲		燕麥
	毛豆仁						紅蘿蔔絲		
	紅蘿蔔	茄汁豆包	1/4豆包	招牌滷豆干	1/4豆干		素肉絲	京醬肚絲	素肚切絲
			番茄丁		熟花生				綠豆芽
西芹拌素雞	素雞		彩椒			素包子	素包子		青椒
	西芹片	咖哩蔬菜	南瓜中丁	紅麴白菜	大白菜片				
			馬鈴薯		鮑魚菇	鐵板豆腐	油豆腐	麻婆豆腐	板豆腐
豆皮三絲	綠豆芽		紅蘿蔔		木耳片		鮮筍片		紅蘿蔔
	小黃瓜絲		青花菜		紅蘿蔔				碎木耳
	金針菇		白花菜		油豆片	美白絲瓜	絲瓜		玉米粒
	豆包切絲						美白菇		
				快炒莧菜	莧菜		紅蘿蔔	炒空心菜	空心菜
炒油菜	油菜	炒A菜	A菜						
	紅蘿蔔			四神湯	四神料	炒莪白菜	莪白菜	番茄羅宋湯	蕃茄中丁
		酸辣湯	板豆腐		洋芋小丁				高麗菜
清爽蔬菜湯	海帶絲		紅蘿蔔		薏仁	海芽黃瓜湯	大黃瓜		洋芋中丁
	白蘿蔔絲		木耳				素丸		
	高麗菜絲		筍絲				海帶芽		