

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)103年9月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量	
1	一	燕麥飯	咖哩雞丁	招牌滷豆干	蒜香茭白	海芽黃瓜湯	水果	4.2	2.3	1.6	1		2.5	679	
2	二	地瓜飯	古早味燒肉	玉米肉末	木耳高麗	香菇冬瓜湯	水果	4.4	2.1	1.5	1		2.5	676	
3	三	五穀飯	糖醋魚塊	麻婆豆腐	金茸油菜	扁蒲粉絲湯	水果	4.2	2.5	1.4	1		2.5	689	
4	四	蕃茄肉醬拌麵+蒟蒻燜雞+清香莧菜+山粉圓甜湯						鮮乳	4.1	2.2	1.6		1	2.5	725
5	五	胚芽飯	回鍋肉片	綿密蒸蛋	炒空心菜	三絲竹筍湯	水果	4.0	2.5	1.4	1		2.5	675	
8	一	~中秋節放假一天~													
9	二	香鬆飯	鮮菇蠔油雞	客家小炒	快炒A菜	蕃茄羅宋湯	水果	4.2	2.4	1.5	1		2.5	684	
10	三	紫米飯	京醬肉絲	黃瓜鳩蛋	炒地瓜葉	絲瓜蜆仔湯	水果	4.0	2.1	2.0	1		2.5	660	
11	四	鐵板炒飯+福氣魚排+蘿蔔佃煮+炒油菜+養生南瓜湯						水果	4.3	2.2	1.4	1		2.5	674
12	五	柴魚飯	咕咾肉	銀芽三絲	炒茭白菜	冬瓜魚丸湯	優酪乳	4.0	2.1	1.8		1	2.5	715	
15	一	地瓜飯	三杯雞	百花豆腐	炒青江菜	營養豆芽湯	水果	4.4	2.3	1.4	1		2.5	688	
16	二	乾麵+家常炸醬+香料海鮮+紅絲莧菜+銀蘿玉米湯						水果	4.0	2.5	1.4	1		2.5	675
17	三	胚芽飯	無錫排骨	蕃茄炒蛋	豆芽空心菜	金茸黃瓜湯	水果	4.0	2.3	1.8	1		2.5	670	
18	四	五穀飯	親子雞井	蜜汁滷味	蒜香A菜	綠豆西米露	鮮乳	5.0	2.4	1.4		1	2.5	798	
19	五	油飯+蔥燒大排+開陽白菜+炒地瓜葉+鮮菇雞湯						水果	4.5	2.5	1.7	1		2.5	718
22	一	香鬆飯	毛豆乾丁	咖哩什錦	炒茭白菜	香菇筍片湯	水果	4.4	2.0	1.4	1		2.5	666	
23	二	紫米飯	普羅旺斯燉肉	芙蓉蒸蛋	金茸油菜	酸辣湯	鮮乳	4.1	2.4	1.4		1	2.5	735	
24	三	燕麥飯	梅汁魚片	壽喜燒豆腐	炒青江菜	玉米洋芋湯	水果	4.3	2.2	1.2	1		2.5	669	
25	四	薑黃飯+坦都里雞腿+打拋四季豆+炒高麗菜+蘿蔔冬粉湯						水果	4.3	2.1	1.5	1		2.5	669
26	五	地瓜飯	蠔油肉片	糖醋天婦羅	玉米莧菜	瓢瓜蜆仔湯	水果	4.5	2.1	1.6	1		2.5	685	
29	一	胚芽飯	芋頭燒雞	黃瓜鮮燴	蒜香A菜	柴魚味噌湯	優酪乳	4.4	2.2	1.4		1	2.5	741	
30	二	義大利肉醬麵+黃金魚排+香菇茭白+關東煮湯						水果	4.1	2.2	1.5	1		2.5	662

§ 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為西瓜、哈密瓜、小蕃茄、鳳梨、芭樂等當季水果

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請連結 <http://css000000025014.tw.class.uschoolnet.com/> 查詢。

§ 午餐食材來源，請連結「臺北市食材登錄平台」<http://foodtracertaipei.health.gov.tw/> 查詢。

~營養午餐意見欄~

____年 ____班 ____號 姓名：_____

103年9月葷明細

9/1 (一)		9/2 (二)		9/3 (三)		9/4 (四)		9/5 (五)	
燕麥飯	白米	地瓜飯	白米	五穀飯	白米	麵	小烏龍	胚芽飯	白米
	糙米		糙米		糙米				糙米
	燕麥		地瓜絲		五穀米	義大利肉醬	蕃茄中丁		胚芽
							洋蔥中丁		
咖哩雞丁	雞胸丁	古早味燒肉	肉大丁	糖醋魚塊	旗魚丁		絞肉	回鍋肉片	肉片
	(幼)清雞丁		軟骨丁	(炸)	洋蔥丁		三色蔬		豆干片
	洋芋大丁		白k大丁		彩椒		蕃茄泥		高麗菜片
	紅K中丁		油腐丁						紅k片
	洋蔥大丁			麻婆豆腐	板豆腐	茼蒿燜雞	雞胸丁		
		玉米肉末	玉米粒		絞肉		(幼)清雞丁	綿密蒸蛋	液體蛋
招牌滷豆干	小四角豆干		絞肉		紅K小丁		白茼蒿		魚板絲
	白茼蒿		洋芋小丁		碎木耳		紅K中丁		
	海帶結		小黃瓜丁		玉米粒			炒空心菜	空心菜
						莧菜	莧菜		蒜末
蚵白菜	蚵白菜	木耳高麗	高麗菜絲	金茸油菜	油菜		蒜末		
	蒜末		黑木耳		金針菇			三絲竹筍湯	鮮筍絲
			紅K絲			山粉圓甜湯	山粉圓		紅K絲
海芽黃瓜湯	大黃瓜			扁蒲粉絲湯	瓢瓜		冬瓜茶磚		金針菇
	海帶芽	香菇冬瓜湯	冬瓜大丁		冬粉				大骨
	大骨		鮮香菇		紅K絲				
			大骨		大骨				

9/8 (一)		9/9 (二)		9/10 (三)		9/11 (四)		9/12 (五)	
		香鬆飯	白米	紫米飯	白米	鐵板炒飯	白米	柴魚飯	白米
			糙米		糙米		糙米		糙米
			海苔香鬆		紫米		三色蔬菜		柴魚片(熬汁)
							洋蔥小丁		
		鮮菇蠔油雞	雞胸丁	京醬肉絲	肉絲		肉絲	咕咾肉	肉大丁
			(幼)清雞丁		洋蔥絲				軟骨丁
			鮮香菇		小黃瓜絲	福氣魚排	魚排		洋蔥片
			鮮筍片			(炸)			彩椒片
				黃瓜鳩蛋	大黃瓜片	蘿蔔佃煮	三角油腐		蕃茄中丁
		客家小炒	豆干片		鳩蛋		海帶結		
			泡魷魚		紅K片		白K大丁	銀芽三絲	豆皮切絲
			西芹片		木耳片		杏鮑菇切塊		小黃瓜絲
			紅k絲						綠豆芽
				炒地瓜葉	地瓜葉	油菜	油菜		紅k絲
		A菜	A菜				紅K絲		
				絲瓜蜆仔湯	絲瓜			蚵白菜	蚵白菜
		蕃茄羅宋湯	蕃茄中丁		蜆仔	養生南瓜湯	南瓜大丁		
			高麗菜絲		薑片		大骨	冬瓜魚丸湯	冬瓜大丁
			洋芋中丁				薑片		花枝丸
			大骨						

9/15 (一)		9/16 (二)		9/17 (三)		9/18 (四)		9/19 (五)	
地瓜飯	白米	麵	白油麵	胚芽飯	白米	五穀飯	白米	油飯	白米
	糙米				糙米		糙米		糯米
	地瓜絲	炸醬	絞肉		胚芽		五穀米		肉絲
			絞豆干						香菇絲
三杯雞	雞胸丁		竹筍小丁	無錫排骨	肉大丁	親子雞井	雞胸丁		青豆仁
	(幼)清雞丁		紅K小丁		軟骨丁		(幼)清雞丁		紅蔥頭
	杏鮑菇		香菇丁		大白菜片		洋蔥絲		
	米血糕		小黃瓜絲		紅K片		玉米粒	蔥燒大排	豬排
	九層塔.薑片				鮑魚菇片		液體蛋		蔥段
		香料海鮮	旗魚丁						
百花豆腐	板豆腐	(炸)	花枝丸	蕃茄炒蛋	蕃茄中丁	蜜汁滷味	小四角豆干	開陽白菜	大白菜片
	香菇丁				液體蛋		甜不辣條		生豆包切
	紅K小丁	莧菜	莧菜		蔥花		白茼蒿		黑木耳片
	玉米粒		紅K絲				海帶結		紅K片
	毛豆仁			豆芽空心菜	空心菜				蝦皮
		銀蘿玉米湯	白K中丁		綠豆芽	A菜	A菜		
炒青江菜	青江菜		玉米粒		蒜末			炒地瓜葉	地瓜葉

營養豆芽湯	黃豆芽
	蕃茄中丁
	洋芋中丁
	龍骨

	大骨

金茸黃瓜湯	大黃瓜
	金針菇
	大骨

綠豆西谷米	綠豆
	西谷米
	二砂

	蒜末
鮮菇雞湯	鮑魚菇
	冬瓜大丁
	雞骨

9/22 (一)

香鬆飯	白米
	糙米
	海苔香鬆
毛豆乾丁	小豆乾丁
	毛豆仁
	紅K小丁
	絞肉
咖哩什錦	鵪鶉蛋
	洋蔥丁
	洋芋大丁
	紅K大丁
	南瓜大丁
蚵白菜	蚵白菜
香菇筍片湯	鮮香菇
	竹筍片
	大骨

9/23 (二)

紫米飯	白米
	糙米
	紫米
普羅望斯嫩肉	肉大丁
	軟骨丁
	蕃茄中丁
	洋蔥中丁
	彩椒菱片
芙蓉蒸蛋	液體蛋
	玉米粒
	柴魚
金茸油菜	油菜
	金針菇
酸辣湯	板豆腐
	紅k絲
	木耳絲
	鮮筍絲
	大骨

9/24 (三)

燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
梅汁魚片	白旗魚片
(炸)	紫蘇梅
豆腐壽喜燒	板豆腐
	肉片
	高麗菜片
	鮑魚菇
	紅k片
炒青江菜	青江菜
玉米洋芋湯	玉米段
	洋芋大丁
	大骨

9/25 (四)

薑黃飯	白米
	薑黃粉
坦都里雞腿	棒棒腿
(醃料)	薑.蒜.檸檬.
	鹽.糖.印度香料
	GaramMasala
打拋四季豆	絞肉
	涼薯末
	四季豆段
	九層塔
高麗菜	高麗菜絲
	紅K絲
蘿蔔冬粉湯	冬粉
	白蘿蔔絲
	紅K絲
	芹珠
	大骨

9/26 (五)

地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜絲
蠔油肉片	肉片
	鮑魚菇
	紅K片
	洋蔥片
	蔥段
糖醋天婦羅	天婦羅
	彩椒
	小黃瓜
玉米莧菜	莧菜
	玉米粒
瓢瓜蜆仔湯	瓢瓜
	蜆仔
	薑片

9/29 (一)

胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽
芋頭燒雞	雞胸丁
	(幼)清雞丁
	芋頭大丁
	蔥花
黃瓜鮮燴	大黃瓜
	泡魷魚
	黑木耳
	紅K片
	鮑魚菇
A菜	A菜
柴魚味噌湯	板豆腐
	味噌
	柴魚片
	大骨

9/30 (二)

麵	小烏龍
義大利肉醬	蕃茄中丁
	洋蔥中丁
	絞肉
	玉米粒
	蕃茄泥
黃金魚排	魚排
(炸)	
香菇蚵白	蚵白菜
	鮮香菇
關東煮湯	海帶結
	白K大丁
	魚卵捲
	大骨

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)103年9月份菜單~幼兒園

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	水果	油脂	熱量
1	一	燕麥飯	咖哩雞丁	招牌滷豆干	蒜香茼白	海芽黃瓜湯	水果	4.2	2.3	1.6	1	2.5	679
2	二	地瓜飯	古早味燒肉	玉米肉末	木耳高麗	香菇冬瓜湯	水果	4.4	2.1	1.5	1	2.5	676
3	三	五穀飯	糖醋魚塊	麻婆豆腐	金草油菜	扁蒲粉絲湯	水果	4.2	2.5	1.4	1	2.5	689
4	四	蕃茄肉醬拌麵+茼蒿燻雞+清香莧菜+山粉圓甜湯					水果	4.1	2.2	1.6	1	2.5	665
5	五	胚芽飯	回鍋肉片	綿密蒸蛋	炒空心菜	三絲竹筍湯	水果	4.0	2.5	1.4	1	2.5	675
8	一	~中秋節放假一天~											
9	二	香鬆飯	鮮菇蠔油雞	客家小炒	快炒A菜	蕃茄羅宋湯	水果	4.2	2.4	1.5	1	2.5	684
10	三	紫米飯	京醬肉絲	黃瓜鳩蛋	炒地瓜葉	絲瓜蜆仔湯	水果	4.0	2.1	2.0	1	2.5	660
11	四	鐵板炒飯+福氣魚排+蘿蔔佃煮+炒油菜+養生南瓜湯					水果	4.3	2.2	1.4	1	2.5	674
12	五	柴魚飯	咕咾肉	銀芽三絲	炒茼白菜	冬瓜魚丸湯	水果	4.0	2.1	1.8	1	2.5	655
15	一	地瓜飯	三杯雞	百花豆腐	炒青江菜	營養豆芽湯	水果	4.4	2.3	1.4	1	2.5	688
16	二	乾麵+家常炸醬+香料海鮮+紅絲莧菜+銀蘿玉米湯					水果	4.0	2.5	1.4	1	2.5	675
17	三	胚芽飯	無錫排骨	蕃茄炒蛋	豆芽空心菜	金草黃瓜湯	水果	4.0	2.3	1.8	1	2.5	670
18	四	五穀飯	親子雞井	蜜汁滷味	蒜香A菜	綠豆西米露	水果	5.0	2.4	1.4	1	2.5	738
19	五	油飯+蔥燒大排+開陽白菜+炒地瓜葉+鮮菇雞湯					水果	4.5	2.5	1.7	1	2.5	718
22	一	香鬆飯	毛豆乾丁	咖哩什錦	炒茼白菜	香菇筍片湯	水果	4.4	2.0	1.4	1	2.5	666
23	二	紫米飯	普羅旺斯燉肉	芙蓉蒸蛋	金草油菜	酸辣湯	水果	4.1	2.4	1.4	1	2.5	675
24	三	燕麥飯	梅汁魚片	壽喜燒豆腐	炒青江菜	玉米洋芋湯	水果	4.3	2.2	1.2	1	2.5	669
25	四	薑黃飯+坦都里雞腿+打拋四季豆+炒高麗菜+蘿蔔冬粉湯					水果	4.3	2.1	1.5	1	2.5	669
26	五	地瓜飯	蠔油肉片	糖醋天婦羅	玉米莧菜	瓢瓜蜆仔湯	水果	4.5	2.1	1.6	1	2.5	685
29	一	胚芽飯	芋頭燒雞	黃瓜鮮燴	蒜香A菜	柴魚味噌湯	水果	4.4	2.2	1.4	1	2.5	681
30	二	義大利肉醬麵+黃金魚排+香菇茼白+關東煮湯					水果	4.1	2.2	1.5	1	2.5	662

§ 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為西瓜、哈密瓜、小蕃茄、鳳梨、芭樂等當季水果

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請連結 <http://css000000025014.tw.class.uschoolnet.com/> 查詢

§ 午餐食材來源，請連結「臺北市食材登錄平台」<http://foodtracertaipei.health.gov.tw/> 查詢。

~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)103年9月份菜單~素食

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量	
1	一	燕麥飯	招牌滷豆干	咖哩蔬菜	炒莪白菜	海芽黃瓜湯	水果	4.2	2.0	1.9	1		2.5	664	
2	二	地瓜飯	豆豉油腐	玉米三色	木耳高麗	香菇冬瓜湯	水果	4.6	2.0	1.5	1		2.5	682	
3	三	五穀飯	糖醋麵腸	醬爆素茄	金茸油菜	扁蒲粉絲湯	水果	4.2	2.0	2.4	1		2.5	677	
4	四	蕃茄拌麵+香滷素雞+黃瓜鮮燴+炒莪菜+山粉圓				甜湯	鮮乳	4.1	2.0	2.1		1	2.5	722	
5	五	胚芽飯	回鍋干片	白玉絲瓜	炒空心菜	三絲竹筍湯	水果	4.0	2.0	2.4	1		2.5	663	
8	一	~中秋節放假一天~													
9	二	香鬆飯	客家小炒	五彩青蔬	快炒A菜	蕃茄羅宋湯	水果	4.2	2.0	2.1	1		2.5	669	
10	三	紫米飯	素肚雙拼	雙耳燴黃瓜	炒地瓜葉	金茸絲瓜湯	水果	4.0	2.0	1.9	1		2.5	650	
11	四	鐵板炒飯+塔香豆包+蘿蔔佃煮+炒油菜+養生南瓜				湯	水果	4.3	2.0	1.7	1		2.5	666	
12	五	糙米飯	蕃茄燒豆腐	銀芽三絲	炒莪白菜	冬瓜素丸湯	優酪乳	4.0	2.0	1.9		1	2.5	710	
15	一	地瓜飯	三杯豆干	木須瓢瓜	炒青江菜	營養豆芽湯	水果	4.4	2.0	2.0	1		2.5	681	
16	二	乾麵+家常炸醬+香料豆腐+紅絲莪菜+銀蘿				玉米湯	水果	4.0	2.0	1.7	1		2.5	645	
17	三	胚芽飯	紅麵百頁	蕃茄燴蔬菜	豆芽空心菜	金茸黃瓜湯	水果	4.0	2.0	2.4	1		2.5	663	
18	四	五穀飯	蜜汁滷味	山藥百匯	清香A菜	綠豆西米露	鮮乳	5.0	2.0	1.5		1	2.5	770	
19	五	油飯+咕咾麵腸+豆皮白菜+炒地瓜葉+什錦				鮮菇湯	水果	4.5	2.0	2.0	1		2.5	688	
22	一	香鬆飯	毛豆乾丁	南洋素咖哩	炒莪白菜	香菇筍片湯	水果	4.4	2.0	1.8	1		2.5	676	
23	二	紫米飯	蕃茄豆包	美白冬瓜	金茸油菜	酸辣湯	鮮乳	4.1	2.0	2.2		1	2.5	725	
24	三	燕麥飯	壽喜燒豆腐	翠炒雙苣	炒青江菜	玉米洋芋湯	水果	4.3	2.0	1.9	1		2.5	671	
25	四	薑黃飯+坦都里素雞+打拋四季豆+炒高麗菜+蘿				冬粉湯	水果	4.3	2.0	1.7	1		2.5	666	
26	五	地瓜飯	糖醋百頁	鮮筍三絲	玉米莪菜	紅絲瓢瓜湯	水果	4.5	2.0	2.2	1		2.5	693	
29	一	胚芽飯	粉蒸素肉	黃瓜鮮燴	清香A菜	豆腐味噌湯	優酪乳	4.4	2.0	1.6		1	2.5	731	
30	二	蘑菇蕃茄麵+筍燒豆腐+野菜天婦羅+香菇莪白+蘿				蔔海帶湯	水果	4.5	2.0	2.2	1		2.5	693	

§ 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為西瓜、哈密瓜、小蕃茄、鳳梨、芭樂等當季水果

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請連結 <http://css000000025014.tw.class.uschoolnet.com/> 查詢。

§ 午餐食材來源，請連結「臺北市食材登錄平台」<http://foodtracertaipei.health.gov.tw/> 查詢。

~營養午餐意見欄~

_____年 _____班 _____號 姓名：_____

103年9月明細(素)

9/1 (一)		9/2 (二)		9/3 (三)		9/4 (四)		9/5 (五)	
燕麥飯	白米	地瓜飯	白米	五穀飯	白米	蕃茄拌麵	小烏龍	胚芽飯	白米
	糙米		糙米		糙米		蕃茄中丁		糙米
	燕麥		地瓜絲		五穀米		秀珍菇		胚芽
							金針菇		
招牌滷豆干	小四角豆干	豆豉油腐	小四角油腐	糖醋麵腸	麵腸		蕃茄泥	回鍋干片	大溪豆干
	白茼蒿		白k大丁		四季豆				玉米筍
	海帶結		紅k大丁		紅黃椒	香滷素雞	素雞		高麗菜片
			黑豆豉		牛蕃茄		西芹		紅k片
咖哩蔬菜	綠花菜						白茼蒿		
	南瓜大丁	玉米三色	玉米粒	醬爆素茄	茄子			白玉絲瓜	絲瓜
	洋芋大丁		素絞肉		竹筍絲	黃瓜鮮燴	大黃瓜		美白菇
	紅K中丁		洋芋小丁		紅K絲		油豆片		紅K絲
	百頁豆腐		小黃瓜丁		薑.甜麵醬		紅K片		薑絲
							黑木耳		
蚵白菜	蚵白菜	木耳高麗	高麗菜絲	金茸油菜	油菜			炒空心菜	空心菜
			黑木耳		金針菇	莧菜	莧菜		
海芽黃瓜湯	大黃瓜		紅K絲					三絲竹筍湯	鮮筍絲
	海帶芽			扁蒲粉絲湯	瓢瓜	山粉圓甜湯	山粉圓		紅K絲
		香菇冬瓜湯	冬瓜大丁		冬粉		冬瓜茶磚		金針菇
			鮮香菇		紅K絲				

9/8 (一)		9/9 (二)		9/10 (三)		9/11 (四)		9/12 (五)	
		香鬆飯	白米	紫米飯	白米	鐵板炒飯	白米	糙米飯	白米
			糙米		糙米		糙米		糙米
			海苔香鬆		紫米		三色蔬菜		
							素火腿		
		客家小炒	豆干片	素肚雙拼	素肚		鮮香菇	蕃茄燒豆腐	板豆腐
			白茼蒿		百頁豆腐				蕃茄中丁
			西芹片		香菜	塔香豆包	豆包		毛豆仁
			紅k絲				九層塔		
				雙耳燴黃瓜	大黃瓜片			銀芽三絲	豆皮切絲
		五彩清蔬	杏鮑菇		白木耳	蘿蔔佃煮	三角油腐		小黃瓜絲
			鮮筍片		黑木耳		白K大丁		綠豆芽
			黃椒		紅K片		杏鮑菇切塊		紅椒絲
			紅K片				海帶結		
				炒地瓜葉	地瓜葉			蚵白菜	蚵白菜
		A菜	A菜			油菜	油菜		
				金茸絲瓜湯	絲瓜		紅K絲	冬瓜素丸湯	冬瓜大丁
		蕃茄羅宋湯	蕃茄中丁		金針菇				茼蒿素丸
			高麗菜絲		薑片	養生南瓜湯	南瓜大丁		
			洋芋中丁				薑片		

9/15 (一)		9/16 (二)		9/17 (三)		9/18 (四)		9/19 (五)	
地瓜飯	白米	麵	白油麵	胚芽飯	白米	五穀飯	白米	油飯	白米
	糙米				糙米		糙米		糯米
	地瓜絲	炸醬	素絞肉		胚芽		五穀米		素肉絲
			絞豆干						香菇絲
三杯豆干	大溪豆干		竹筍小丁	紅麴百頁	百頁豆腐	蜜汁滷味	小四角豆干		青豆仁
	杏鮑菇		紅K小丁		大白菜片		白茼蒿		
	九層塔.薑片		香菇丁		紅K片		熟花生	咕咾麵腸	麵腸
			小黃瓜絲		鮑魚菇片				西芹片
木須瓢瓜	瓢瓜條					山藥百匯	紫山藥		蕃茄中丁
	木耳絲	香料豆腐	板豆腐	蕃茄燴蔬菜	牛蕃茄		鴻喜菇		
	粉絲	(炸)	四季豆		鮮香菇		小黃瓜	豆皮白菜	大白菜片
	紅K絲		玉米筍		綠花椰		甜椒片		生豆包切
			紅椒		筍白筍				黑木耳片
炒青江菜	青江菜	莧菜	莧菜			A菜	A菜		紅K片
			紅K絲	豆芽空心菜	空心菜				
營養豆芽湯	黃豆芽				綠豆芽	綠豆西谷米	綠豆	炒地瓜葉	地瓜葉
	蕃茄中丁	銀蘿玉米湯	白K中丁				西谷米		
	洋芋中丁		玉米粒	金茸黃瓜湯	大黃瓜		二砂	鮮菇雞湯	鮑魚菇
	板豆腐				金針菇				冬瓜大丁

9/22	(一)	9/23	(二)	9/24	(三)	9/25	(四)	9/26	(五)
香鬆飯	白米	紫米飯	白米	燕麥飯	白米	薑黃飯	白米	地瓜飯	白米
	糙米		糙米		糙米		薑黃粉		糙米
	海苔香鬆		紫米		燕麥				地瓜絲
						坦都里素雞	素雞片		
毛豆乾丁	小豆乾丁	蕃茄豆包	1/4豆包	豆腐壽喜燒	板豆腐		西芹片	糖醋百頁	百頁豆腐
	毛豆仁		牛蕃茄		高麗菜片	(調味料)	薑.檸檬.香菜		彩椒
	紅K小丁		彩椒		鮑魚菇		鹽.糖.印度香料		小黃瓜
	玉米粒		小黃瓜		紅k片		GaramMasala		
								鮮筍三絲	香菇絲
南洋素咖哩	茄子	美白冬瓜	素火腿	翠炒雙茸	海茸	打拋四季豆	碎乾丁		竹筍絲
	綠花椰		杏鮑菇		金針菇		涼薯末		紅K絲
	洋芋大丁		黑木耳		芹菜段		四季豆段		素肉絲
	紅K大丁		冬瓜厚片		紅K絲		九層塔		
	南瓜大丁							玉米莧菜	莧菜
		金茸油菜	油菜	炒青江菜	青江菜	高麗菜	高麗菜絲		玉米粒
蚵白菜	蚵白菜		金針菇				紅K絲		
				玉米洋芋湯	玉米段			紅絲瓢瓜湯	瓢瓜
香菇筍片湯	鮮香菇	酸辣湯	板豆腐		洋芋大丁	蘿蔔冬粉湯	冬粉		紅K絲
	竹筍片		紅k絲				白蘿蔔絲		薑片
	福菜		木耳絲				紅K絲		
			鮮筍絲				芹珠		

9/29	(一)	9/30	(二)
胚芽飯	白米	蘑菇蕃茄麵	小烏龍
	糙米		蘑菇片
	胚芽		秀珍菇
			蕃茄中丁
粉蒸素肉	麵腸		玉米粒
	芋頭大丁		
	毛豆仁	筍燒豆腐	小三角油豆腐
	蒸粉		竹筍片
黃瓜鮮燴	大黃瓜	野菜天婦羅	地瓜
	蒟蒻結		南瓜
	黑木耳		四季豆
	紅K片		紫茄
	鮑魚菇		
		香菇蚵白	蚵白菜
A菜	A菜		鮮香菇
豆腐味噌湯	板豆腐	蘿蔔海帶湯	海帶結
	海帶芽		白K大丁
	味噌		