

113 年 08-9月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
08/30	五	麵	味噌海陸湯料	麵包			香蕉	818
09/02	一	小米飯	素燉佛跳牆	三角薯餅(2)	芝香油菜	紫菜蛋花湯	鮮奶	780
09/03	二	胚芽飯	黑胡椒豬排	螞蟻上樹	金菇青江	大黃瓜雞湯	香吉士	794
09/04	三	麵食	*黃金魚塊(3)	佛卡夏(1)	帶絲干絲	*香菇羹湯(魚羹麵用)	豆漿	799
09/05	四	薏仁飯	鹹水雞	蛋香高麗菜	肉燥地瓜葉	綠豆仙草蜜	葡萄	814
09/06	五	燕麥飯	蒜泥白肉	多彩玉米	黃瓜花片	香菇雞湯		756
09/09	一	米飯	七彩蔬飯料	滷蛋(1)	蒜香四季豆	時蔬鮮菇湯	優格	783
09/10	二	香鬆飯	蔥燒軟排骨	麻婆豆腐	拌青江菜	鮮筍蛋花湯	香蕉	728
09/11	三	小米飯	特調雞排(1)	蕃茄炒蛋	蒜香莧菜	四神排骨湯	果汁	786
09/12	四	燕麥飯	*泰式檸檬魚	鮮筍肉絲	燙地瓜葉	*茶壺湯	水梨	711
09/13	五	五穀飯	五彩雞塊	金菇海苔蛋	蒜香油菜	*黃瓜魚丸湯		689
09/16	一	胚芽飯	泰味豆包	三色蛋	芝麻長豆	筍片菇蔬湯	鮮奶	796
09/18	三	燕麥飯	洋芋燒肉	*鮮炒花枝	芝香油菜	雞肉冬粉湯	蘋果	760
09/19	四	薏仁飯	義式蕃茄雞	*柳葉魚(2)	拌青江菜	芋汁西米露	蔬果汁	784
09/20	五	麵食	香味雞翅(1)	手撕麵包		麵疙瘩湯料(湯料分開)	香蕉	844
09/23	一	胚芽飯	鐵板細豆腐(1)	玉米炒蛋	快炒油菜	絲瓜金菇湯	豆漿	744
09/24	二	燕麥飯	椒麻雞丁	珍珠丸(2)	枸杞青江菜	關東煮湯	百香果	799
09/25	三	米飯	佳宴炒飯料	冰烤地瓜(1)	涼拌毛豆莢	帶芽蛋花湯	鮮奶	797
09/26	四	小米飯	薑汁燒肉	四季豆肉香蛋	蒜香高麗菜	玉米雞肉湯	蕃石榴	773
09/27	五	芝麻香飯	三杯雞	鐵板豆腐	有機蔬菜	鮮筍肉絲湯		697
09/30	一	小米飯	起司馬鈴薯蒸蛋	泰香豆包	拌青江菜	金菇蘿蔔湯	優酪乳	856

1. 本校午餐供應國產豬肉。