

高餐108年8.9月菜單

日期/星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量	過敏原	
8月30日	五	白米飯	黑胡椒肉柳	綠椰鮮魷	炒玉米	豆薯蛋花湯	854		
9月2日	一	五穀飯	白菜肉片	蜜汁干丁	炒小黃瓜	香菇雞湯	933	7+9	
9月3日	二	白米飯	麻婆豆腐魚	蒟蒻蒲瓜	芝麻菠菜	冬瓜大骨湯	853	9+10	
9月4日	三	糙米飯	泰式雞丁	日式蒸蛋	青豆玉米	河粉什菇湯	844	5+9	
9月5日	四	白米飯	蒲燒豆包	藜麥毛豆洋芋	油蔥菜豆	日式鍋燒湯	896	9	
9月6日	五	小米飯	咖哩雞	耳絲白菜	雙花椰菜	銀耳紅棗湯	868	5+10	
9月9日	一	胚芽飯	三杯雞	肉絲萵苣	香拌海帶根	黃豆芽大骨湯	870	9	
9月10日	二	白米飯	沙茶肉片	涼粉拌黃瓜	針菇炒青江	南瓜蔬菜湯	856		
9月11日	三	燕麥飯	烤雞腿	海帶三絲	薑絲小白菜	味噌湯	868	4+9	
9月12日	四	白米飯	薑汁油腐煲	蛋香絲瓜	蒜茸地瓜葉	針菇扁蒲湯	861	9	
9月13日	五	中秋節							
9月16日	一	麥片飯	薑糖滷肉	螞蟻上樹	芝麻敏豆	豆薯蛋花湯	871	5	
9月17日	二	白米飯	宮保雞丁	咖哩花椰	蒜香油菜	筍香三絲湯	877		
9月18日	三	胚芽飯	粉蒸肉	客家小炒	脆炒空心菜	肉骨茶湯	874	9	
9月19日	四	白米飯	滑蛋豆腐	雲耳黃瓜玉筍	炒鵝白菜	蘿蔔湯	864	5+9	
9月20日	五	芝麻飯	打拋肉	紅蘿蔔炒蛋	蔥油地瓜葉	清燉鴨肉湯	880	5+7	
9月23日	一	白米飯	醬燒雞丁	田園三色	黑椒豆芽	紫菜蛋花湯	867	5	
9月24日	二	糙米飯	干丁肉燥	雙絲炒鮮魷	蒜香大陸妹	羅宋湯	852	9	
9月25日	三	白米飯	家常雞丁	毛豆薯丁	蠔油青江菜	大醬湯	903	5+9	
9月26日	四	胚芽飯	鮮菇玉子燒	白菜滷	清炒油菜	茶壺湯	866	5+9	
9月27日	五	燕麥飯	豆乳燒雞	塔香海茸	炒小白菜	綠豆湯	879	9	
9月30日	一	白米飯	馬鈴薯燒肉	雪花冬瓜	蒜酥空心菜	菇香芽菜湯	874	5	

備註：

1.九月份供應21天

2.每日供應三菜一湯,每週3次水果/飲品

3.豆漿及豆製品為非基改食品

4.過敏原項目標示：

1.甲殼類 2.芒果類 3.花生類 4.奶類 5.蛋類 6.堅果類 7.芝麻類 8.含麩 質穀物 9.大豆類 10.魚類 11.亞硫酸鹽類

給學校此版本-第一週改菜後