

8月30日(一)	8月31日(二)	9月1日(三)	9月2日(四)	9月3日(五)	
 <p>預備起!!</p> <p><b>開學收心操</b></p> <p>醒腦新運動，一起動一動</p>		小米飯	義大利麵	紫米飯	
		鮑菇油腐	●洋芋燉雞	*醬燒豬排	
		海芽炒蛋	◎椒鹽雙拼	●白玉三絲	
		培根高麗	△夯蕃薯	小瓜什錦	
		小白菜/水果	青江菜/水果	蚵仔白菜/水果	
		竹筍湯(蔬)	金針排骨湯	玉米濃湯	
		熱量:695大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:25.9公克 醣類:99.5公克	熱量:726大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:27.0公克 醣類:105.5公克	熱量:726大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.4公克 醣類:103.4公克	
		9月6日(一)	9月7日(二)	9月8日(三)	
		白飯	糙米飯	多穀飯	
		義式燉雞	◎椒鹽魚丁	古早味滷蛋	9月9日(四)
		小瓜鮮繪	干片高麗	蒜香豆干	剝皮椒雞丁
		●南洋咖哩	塔香海草	●日式燉煮	柴香鮮筍羹
		小白菜/水果	空心菜/水果	蚵仔白菜/水果	油菜/水果
		●鮮蔬雪花湯	冬瓜雞湯	羅宋湯	虱目魚丸湯
		熱量:754大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:28.1公克 醣類:111.1公克	熱量:718大卡 脂肪:22.3公克 蛋白質:26.8公克 醣類:102.6公克	熱量:708大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:26.6公克 醣類:100.9公克	熱量:754大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:28.6公克 醣類:109.5公克
		9月10日(五)	9月11日(六)	9月12日(日)	9月13日(一)
		香菇肉燥飯	白飯	*日式雞丁	白飯
		洋蔥豬柳	綜合滷味	綜合滷味	打拋肉片
		奶黃包	綠瓜麵線	青豆菜/水果	南瓜冬粉
		紫米紅豆湯	時蔬肉絲湯	時蔬肉絲湯	●紅燒海結
		熱量:782大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.5公克 醣類:118.8公克	熱量:707大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.5公克 醣類:101.1公克	熱量:707大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.4公克 醣類:101.4公克	熱量:735大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:27.1公克 醣類:107.9公克
		9月14日(二)	9月15日(三)	9月16日(四)	9月17日(五)
		肉絲炒麵	糙米飯	燕麥飯	多穀飯
		◎芝麻炸雞翅	玉米炒蛋	玉米燒鴨	宮保雞丁
		五味豆腐	百頁杏菇	肉香洋芋	肉絲豆干
		招牌鍋貼	●草菇青花	香菇高麗	味噌鈺煮
		小白菜/水果	青江菜/水果	空心菜/水果	◆蚵仔白菜/水果
		榨菜肉絲湯	金菇蛋花湯	●酸辣湯	青木瓜排骨湯
		熱量:762大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:28.1公克 醣類:113.1公克	熱量:707大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.4公克 醣類:101.4公克	熱量:735大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:27.1公克 醣類:107.9公克	熱量:713大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.9公克 醣類:102.1公克
		9月18日(六)	9月19日(日)	9月20日(一)	9月21日(二)
		白飯	糙米飯	燕麥飯	爆炒肉片
		打拋肉片	◎芝麻炸雞翅	玉米炒蛋	百頁杏菇
		南瓜冬粉	五味豆腐	招牌鍋貼	●草菇青花
		●紅燒海結	小白菜/水果	青江菜/水果	空心菜/水果
		榨菜肉絲湯	金菇蛋花湯	●酸辣湯	青木瓜排骨湯
		熱量:762大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:28.1公克 醣類:113.1公克	熱量:707大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.4公克 醣類:101.4公克	熱量:735大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:27.1公克 醣類:107.9公克	熱量:713大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.9公克 醣類:102.1公克
		9月22日(三)	9月23日(四)	9月24日(五)	9月25日(六)
		招牌蛋炒飯	糙米飯	燕麥飯	爆炒肉片
		黃金QQ蛋	*醋溜魚排	麻婆豆腐	彩繪鮮瓜
		五彩素雞	●紅仁高麗	小松菜/水果	玉米蛋花湯
		芝麻包	焗汁洋芋	蚵仔白菜/水果	海芽味噌湯
		油菜/水果	蚵仔白菜/水果	海芽味噌湯	玉米蛋花湯
		洋地瓜湯(蔬)	海芽味噌湯	玉米蛋花湯	玉米蛋花湯
		熱量:702大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:25.8公克 醣類:100.3公克	熱量:751大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:28.2公克 醣類:108.1公克	熱量:714大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.8公克 醣類:102.3公克	熱量:714大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.8公克 醣類:102.3公克
		9月26日(日)	9月27日(一)	9月28日(二)	9月29日(三)
		白飯	糙米飯	燕麥飯	爆炒肉片
		打拋肉片	◎芝麻炸雞翅	玉米炒蛋	百頁杏菇
		南瓜冬粉	五味豆腐	招牌鍋貼	●草菇青花
		●紅燒海結	小白菜/水果	青江菜/水果	空心菜/水果
		榨菜肉絲湯	金菇蛋花湯	●酸辣湯	青木瓜排骨湯
		熱量:762大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:28.1公克 醣類:113.1公克	熱量:707大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.4公克 醣類:101.4公克	熱量:735大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:27.1公克 醣類:107.9公克	熱量:713大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.9公克 醣類:102.1公克
		9月30日(四)	10月1日(五)	10月2日(六)	10月3日(日)
		白飯	糙米飯	燕麥飯	爆炒肉片
		打拋肉片	◎芝麻炸雞翅	玉米炒蛋	百頁杏菇
		南瓜冬粉	五味豆腐	招牌鍋貼	●草菇青花
		●紅燒海結	小白菜/水果	青江菜/水果	空心菜/水果
		榨菜肉絲湯	金菇蛋花湯	●酸辣湯	青木瓜排骨湯
		熱量:762大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:28.1公克 醣類:113.1公克	熱量:707大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.4公克 醣類:101.4公克	熱量:735大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:27.1公克 醣類:107.9公克	熱量:713大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.9公克 醣類:102.1公克

◎表炸物 \*表過油後烹調 △表烤物 ◆表有機 ●表在地食材；怡饗用心，您用餐安心！使用台灣豬肉！

農產品的三章一Q

3章

