



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><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 蛋白質:25.9公克	脂肪:21.5公克 醣類:099.5公克	熱量:726大卡 蛋白質:27.0公克	脂肪:21.8公克 醣類:105.5公克	熱量:726大卡 蛋白質:27.4公克	脂肪:22.5公克 醣類:103.4公克						
9月6日(一)	9月7日(二)	9月8日(三)	9月9日(四)	9月10日(五)	9月11日(六)						
白飯	糙米飯	多穀飯	小米飯	香菇肉燥飯	白飯						
義式燉雞	◎椒鹽魚丁	古早味滷蛋	剝皮椒雞丁	洋蔥豬柳	* 曰式雞丁						
小瓜鮮繪	干片高麗	蒜香豆干	螞蟻上樹	麻婆豆腐	綜合滷味						
●南洋咖哩	塔香海茸	●日式燉煮	柴香鮮筍羹	奶黃包	鮮瓜麵線						
小白菜/水果	空心菜/水果	蚵仔白菜/水果	油菜/水果	◆黑葉白菜/水果	青亞菜/水果						
●鮮蔬雪花湯	冬瓜雞湯	羅宋湯	虱目魚丸湯	紫米紅豆湯	時蔬肉絲湯						
熱量:754大卡 蛋白質:28.1公克	脂肪:21.9公克 醣類:111.1公克	熱量:718大卡 蛋白質:26.8公克	脂肪:22.3公克 醣類:102.6公克	熱量:708大卡 蛋白質:26.6公克	脂肪:22.0公克 醣類:100.9公克	熱量:754大卡 蛋白質:28.6公克	脂肪:22.4公克 醣類:109.5公克	熱量:782大卡 蛋白質:27.5公克	脂肪:21.9公克 醣類:118.8公克	熱量:707大卡 蛋白質:26.5公克	脂肪:21.8公克 醣類:101.1公克
9月13日(一)	9月14日(二)	9月15日(三)	9月16日(四)	9月17日(五)							
白飯	肉絲炒麵	糙米飯	燕麥飯	多穀飯							
打拋肉片	◎芝麻炸雞翅	玉米炒蛋	玉米燒鴨	宮保雞丁							
南瓜冬粉	五味豆腐	百頁杏菇	肉香洋芋	肉絲豆干							
●紅燒海結	招牌鍋貼	蕈菇青花	香菇高麗	味噌鈎煮							
油菜/水果	小白菜/水果	青江菜/水果	空心菜/水果	◆蚵仔白菜/水果							
關東煮湯	榨菜肉絲湯	金菇蛋花湯	●酸辣湯	青木瓜排骨湯							
熱量:762大卡 蛋白質:28.1公克	脂肪:21.9公克 醣類:113.1公克	熱量:700大卡 蛋白質:26.3公克	脂肪:21.9公克 醣類:099.4公克	熱量:707大卡 蛋白質:26.4公克	脂肪:21.7公克 醣類:101.4公克	熱量:735大卡 蛋白質:27.1公克	脂肪:21.6公克 醣類:107.9公克	熱量:713大卡 蛋白質:26.9公克	脂肪:21.9公克 醣類:102.1公克	熱量:714大卡 蛋白質:26.8公克	脂肪:21.9公克 醣類:102.3公克
9月20日(一)	9月21日(二)	9月22日(三)	9月23日(四)	9月24日(五)							
		招牌蛋炒飯	糙米飯	燕麥飯							
		黃金QQ蛋	* 醬溜魚排	爆炒肉片							
		五彩素雞	●紅仁高麗	麻婆豆腐							
		芝麻包	焗汁洋芋	彩繪鮮瓜							
		油菜/水果	蚵仔白菜/水果	◆小松菜/水果							
		洋地瓜湯(蔬)	海芽味噌湯	玉米蛋花湯							
9月27日(一)	9月28日(二)	9月29日(三)	9月30日(四)								
白飯	糙米飯	小米飯	紫米飯								
蘑菇豬柳	三杯雞	南瓜焗蛋	蔥油雞丁								
客家小炒	雲耳花燴	蠔菇嫩腐	古早味肉燥								
●筋顏高麗	●圓四色	肉絲海根	太祖魷魚羹								
青亞菜/水果	油菜/水果	空心菜/水果	蚵仔白菜/水果								
翡翠豆腐湯	綠豆地瓜湯	香菇竹筍湯(蔬)	蘿蔔排骨湯								
熱量:706大卡 蛋白質:26.5公克	脂肪:21.7公克 醣類:101.3公克	熱量:772大卡 蛋白質:28.1公克	脂肪:21.7公克 醣類:101.3公克	熱量:701大卡 蛋白質:26.4公克	脂肪:21.8公克 醣類:099.7公克	熱量:649大卡 蛋白質:26.6公克	脂肪:21.8公克 醣類:086.6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—Q



產銷履歷



有機農產品



台灣優良農產品



臺灣農畜生產追溯

1Q



溯源標籤