

108年8.9月菜單(葷)

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 肉丁 洋蔥 紅蘿蔔	綠椰鮮魷 青花菜 透抽	炒玉米 玉米粒	蔥油刺瓜湯 刺瓜 龍骨	義美豆漿	744	9
9月2日	一	五穀飯	白菜肉片 白菜 肉片 木耳	蜜汁干丁 小干丁 地瓜	蠔油地瓜葉 地瓜葉	香菇雞湯 雞丁 鈕扣姑 杏鮑菇	香蕉	753	
9月3日	二	白米飯	麻婆豆腐魚 豆腐 魚丁 絞肉 洋蔥	蒟蒻蒲瓜 扁蒲 蒟蒻 紅蘿蔔 木耳	芝麻油菜 芝麻 油菜	冬瓜大骨湯 冬瓜 龍骨		840	7+9
9月4日	三	糙米飯	蒲燒豆包 豆包 四季豆 紅蘿蔔	藜麥毛豆洋芋 藜麥 毛豆 馬鈴薯	炒大陸妹 大陸妹	河粉什菇湯 寬粉 金針菇 袖珍菇...	醇濃燕麥	795	9
9月5日	四	白米飯	梅干扣肉 肉丁 梅干菜 高麗菜	三絲銀芽 豆芽菜 紅蘿蔔 芹菜	蒜香空心菜 空心菜 蒜頭	日式鍋燒湯 白蘿蔔 海帶結 凍豆腐...		725	9
9月6日	五	小米飯	三杯雞 雞丁 紅蘿蔔 杏鮑菇	柴魚蒸蛋 雞蛋 柴魚	蔥油鵝白菜 鵝白菜	銀耳紅棗湯 白木耳 紅棗	香吉士	840	5+10
9月9日	一	胚芽飯	咖哩雞 雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔	肉絲萵苣 大陸妹 肉絲	香拌海帶根 海帶根	黃豆芽大骨湯 黃豆芽 龍骨 豆皮絲		733	9
9月10日	二	白米飯	沙茶肉片 肉片 洋蔥 油菜	涼粉拌黃瓜 小黃瓜 涼粉 紅蘿蔔	韓式黃豆芽 黃豆芽	南瓜蔬菜湯 南瓜 大白菜 金針菇	芭樂	748	
9月11日	三	調飯	麻油雞飯 雞丁 高麗菜	蛋香絲瓜 絲瓜 雞蛋 紅蘿蔔	薑絲小白菜 小白菜 薑絲	味噌湯 海帶芽 豆腐		759	5+9
9月12日	四	白米飯	烤雞腿 雞腿	肉末燒蘿蔔 絞肉 白蘿蔔 青豆仁	豆皮炒青江 豆皮絲 青江菜	扁蒲龍骨湯 扁蒲 龍骨 玉米塊	波蜜果汁	788	
9月13日	五	中秋節							
9月16日	一	麥片飯	薑糖滷肉 肉丁 白蘿蔔 海帶結	螞蟻上樹 絞肉 豆芽菜 冬粉 紅蘿蔔	芝麻敏豆 芝麻 敏豆	豆薯蛋花湯 豆薯 雞蛋	百香果	780	5+7
9月17日	二	白米飯	宮保雞丁 雞丁 紅蘿蔔 木耳	咖哩花椰 肉片 白花椰	蒜香油菜 油菜 蒜頭	筍香三絲湯 筍絲 豆芽菜 木耳絲		741	
9月18日	三	胚芽飯	燒滷肉排 豬排	雲耳黃瓜玉筍 大黃瓜 玉米筍 白木耳	脆炒空心菜 空心菜	肉骨茶湯 凍豆腐 高麗菜 金針菇	養樂多 (300light)	875	9
9月19日	四	白米飯	香酥翅小腿*2 翅小腿	玉米毛豆 玉米粒 毛豆仁 紅蘿蔔	炒鵝白菜 鵝白菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 龍骨 芹菜		819	
9月20日	五	芝麻飯	打拋肉 絞肉 蕃茄 洋蔥	翡翠蒸蛋 翡翠 雞蛋	薑香青江菜 青江菜	清燉鴨肉湯 冬瓜 鴨丁	香蕉	760	5+7
9月23日	一	白米飯	醬燒雞丁 雞丁 南瓜 敏豆	田園三色 絞肉 青.白花椰 紅蘿蔔	黑椒豆芽 豆芽菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	百香果	723	5
9月24日	二	糙米飯	干丁肉燥 絞肉 小干丁 洋蔥	雙絲炒鮮魷 透抽 豆薯絲 芹菜 紅蘿蔔	蒜香大陸妹 大陸妹 蒜頭	羅宋湯 高麗菜 蕃茄 洋蔥...		825	
9月25日	三	白米飯	親子丼 雞丁 雞蛋 洋蔥	白菜滷 大白菜 薄片 木耳	香拌地瓜葉 地瓜葉	大醬湯 豆腐 黃豆芽 韓式泡菜	小Q瓶	743	5+9
9月26日	四	胚芽飯	咕咾肉 肉丁 烤麩 洋蔥 青豆仁	彩繪薯丁 豆薯 玉米粒 紅蘿蔔	清炒油菜 油菜	茶壺湯 白蘿蔔 玉米筍 金針菇		733	
9月27日	五	燕麥飯	豆乳燒雞 雞丁 黑輪片	塔香海茸 海茸 九層塔	炒小白菜 小白菜 紅蘿蔔	綠豆湯 綠豆		862	
9月30日	一	白米飯	馬鈴薯燒肉 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔	日式蒸蛋 雞蛋	蒜酥空心菜 空心菜 蒜頭	菇香芽菜湯 豆芽菜 鮑魚菇 香菇		788	5

備註：

- 1.供應21天
- 2.每日供應三菜一湯，水果/飲品每週供應3次
- 3.豆漿及豆製品為非基改食品
- 4.9月4日為蔬食日

馨園的帥哥美女們：請勿將菜渣等倒至飯盒內，以免影響廚工媽媽的後續整理。

5.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