

9月23日(六)			8月30日(三)			8月31日(四)			9月1日(五)					
五穀飯 燒烤雞排 鴨肉羹(加芡) 糖醋甜不辣(加) 清炒四季豆 玉米蛋花湯			海苔芝麻飯 香酥雞腿(炸) 滷蛋 豆皮絲瓜(豆) 高麗菜 番茄裙菜湯			地瓜飯 鳳梨木耳炒豬肉 麻婆冬瓜 黃瓜白精菇 青江菜 竹筍湯			薏仁飯 京都排骨 吻魚白菜滷(海) 客家小炒(海豆) 油菜 鍋燒鮮豚湯					
熱量:	829.2大卡	脂肪: 26g	熱量:	858大卡	脂肪: 28.4g	熱量:	864.8大卡	脂肪: 28g	熱量:	836.6大卡	脂肪: 27.2g			
醣類:	114g	蛋白質: 34.8g	醣類:	115g	蛋白質: 35.6g	醣類:	118.5g	蛋白質: 34.7g	醣類:	113.75g	蛋白質: 34.2g			
9月4日(一)			9月5日(二)			9月6日(三)			9月7日(四)			9月8日(五)		
蕎麥飯 芝麻浦燒魚(海) 竹筍炒肉絲 塔香杏鮑菇 小白菜 芹香貢丸湯(加)			五穀飯 蔥燒排骨 金針菇滑蛋 白菜麵筋(海加) 油菜 絲瓜冬粉湯			波隆那海鮮麵(海) 日式豬排(炸) 焗烤薯丁 海結雙色(豆) 高麗菜 蔬菜湯			地瓜飯 五香雞腿 茄汁年糕 鮮蔬魚塊雙拼(海炸) 青江菜 黃瓜豆皮湯(豆)			紅扁豆飯 南瓜燉雞 彩椒肉絲炒豆薯 小瓜混炒 柴香大白菜 榨菜肉絲湯(醃)		
熱量:	844.1大卡	脂肪: 23.7g	熱量:	851大卡	脂肪: 28.2g	熱量:	872.3大卡	脂肪: 28.3g	熱量:	840.7大卡	脂肪: 25.9g	熱量:	811大卡	脂肪: 25g
醣類:	121.3g	蛋白質: 36.4g	醣類:	114.5g	蛋白質: 34.8g	醣類:	117.9g	蛋白質: 36.5g	醣類:	116g	蛋白質: 35.9g	醣類:	112.5g	蛋白質: 34g
9月11日(一)			9月12日(二)			9月13日(三)			9月14日(四)			9月15日(五)		
芝麻飯 南洋咖哩雞 焗烤起士玉蜀黍 玉蔥甜菇 小白菜 芹香蘿蔔湯			五穀飯 花生口水雞 韓式雜菜 芹香鮮枝捲(加) 油菜 味噌豆腐湯(豆)			港式金莎雞粒炒飯 酥炸魚片(炸海) 鮑魚菇燒冬瓜 鮮蔬豚片 高麗菜 雪花紫菜湯			地瓜飯 燒烤豬排 貢丸炒蝦仁黃瓜(海加) 茄汁豆腐(豆加) 青江菜 金菇湯			蕎麥飯 燒烤雞腿 蠔油肉絲海根 雲耳筍絲 空心菜 洋芋雞湯		
熱量:	846.6大卡	脂肪: 26.6g	熱量:	804.9大卡	脂肪: 26.5g	熱量:	826.7大卡	脂肪: 27.5g	熱量:	824.6大卡	脂肪: 25g	熱量:	837.5大卡	脂肪: 25.1g
醣類:	116.9g	蛋白質: 34.9g	醣類:	109.5g	蛋白質: 32.1g	醣類:	108.5g	蛋白質: 36.3g	醣類:	115g	蛋白質: 34.9g	醣類:	117.5g	蛋白質: 35.4g
9月18日(一)			9月19日(二)			9月20日(三)			9月21日(四)			9月22日(五)		
芝麻飯 檸檬雞翅 香菇烏蛋肉燥(豆加) 蒜香花椰菜 蝦米小白菜 小魚海帶湯(海)			胚芽飯 岩燒無骨豬排 黑胡椒奶油蔥蛋 關東煮 油菜 酸辣湯(豆芡)			雞絲味噌沾麵 香酥魚片(海炸) 小魚干花生(豆海) 腐乳空心菜 高麗菜 清燉南瓜湯			地瓜飯 北京烤鴨 蝦片拌醋醬魷魚(炸海) 絲瓜貢丸(加) 青江菜 冬瓜枸杞湯			紅扁豆飯 彩椒糖醋排骨(豆) 大黃瓜炒菇(加) 雞蓉玉米 大白菜 麻油豆腐湯(豆)		
熱量:	837.2大卡	脂肪: 25.6g	熱量:	849.9大卡	脂肪: 27.5g	熱量:	803.3大卡	脂肪: 26.9g	熱量:	864.8大卡	脂肪: 28g	熱量:	802.3大卡	脂肪: 26.3g
醣類:	117.5g	蛋白質: 34.2g	醣類:	116g	蛋白質: 34.6g	醣類:	107g	蛋白質: 33.3g	醣類:	119g	蛋白質: 34.2g	醣類:	109g	蛋白質: 32.4g
9月25日(一)			9月26日(二)			9月27日(三)			9月28日(四)					
麥片飯 塔香魚丁(海) 四喜豆包(豆) 胡瓜三絲 小白菜 土瓶蒸			紫米飯 黑胡椒豬柳 快炒鮮菇 腰果玉米三色 蝦皮油菜 韓式豆腐湯(豆)+豆漿			日式什錦炒飯 鹹酥雞(炸) 起司白醬雙薯燒 西蘭花中卷(海) 高麗菜 金針肉絲湯			地瓜飯 紅燒豬腩 豆皮肉絲炒菇(豆) 蒸蛋 青江菜 冬菜鮮筍湯					
熱量:	851.5大卡	脂肪: 23.5g	熱量:	844.5大卡	脂肪: 26.5g	熱量:	827大卡	脂肪: 27.4g	熱量:	831.9大卡	脂肪: 27.5g	熱量:		脂肪:
醣類:	129g	蛋白質: 35g	醣類:	117.5g	蛋白質: 34g	醣類:	110.2g	蛋白質: 34.9g	醣類:	111.5g	蛋白質: 34.6g	醣類:		蛋白質: