

8月31日(一)				9月1日(二)				9月2日(三)				9月3日(四)				9月4日(五)			
白米飯 紅燒雞翅 焗烤起士玉蜀黍 南洋咖哩雞 淺色蔬菜 芹香蘿蔔湯				五穀飯 花生口水雞 韓式雜菜 高湯蒸蛋 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				白米飯 香酥魚排(海炸) 蜜香吮指翅腿 鮮蔬豚片 淺色蔬菜 雪花紫菜湯				地瓜飯 燒烤豬排 貢丸片炒黃瓜(加) 茄汁豆腐(豆) 深色蔬菜 金菇湯				港式雞粒炒飯 炙烤雞腿 油膏白蛋 雲耳筍絲 深色蔬菜 洋芋雞湯			
熱量:	762大卡	脂肪:	25g	熱量:	769大卡	脂肪:	25g	熱量:	762大卡	脂肪:	25g	熱量:	769大卡	脂肪:	24g	熱量:	766大卡	脂肪:	24g
醣類:	105g	蛋白質:	31g	醣類:	107g	蛋白質:	29g	醣類:	105g	蛋白質:	29g	醣類:	105g	蛋白質:	30g	醣類:	105g	蛋白質:	29g
9月7日(一)				9月8日(二)				9月9日(三)				9月10日(四)				9月11日(五)			
白米飯 炙燒嫩烤雞排 竹筍炒肉絲 塔香杏鮑菇 淺色蔬菜 芹香貢丸湯(加)				五穀飯 蔥燒無骨豬排 金針菇滑蛋 腐皮白菜(豆海) 深色蔬菜 山粉圓甜湯+豆漿				白米飯 香酥雞翅(炸) 酸甜木耳炒豬肉 燒賣(加) 淺色蔬菜 蔬菜蛋花湯				地瓜飯 五香雞腿 茄汁炒蛋豆腐(豆) 鮮蔬魚塊雙拼(炸海) 深色蔬菜 黃瓜豆皮湯(豆)				咖哩豬肉炒飯 燒汁雞排 黑糖饅頭(冷) 小瓜混炒 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)			
熱量:	750大卡	脂肪:	25g	熱量:	769大卡	脂肪:	25g	熱量:	769大卡	脂肪:	25g	熱量:	750大卡	脂肪:	24g	熱量:	770大卡	脂肪:	25g
醣類:	102g	蛋白質:	29g	醣類:	107g	蛋白質:	29g	醣類:	105g	蛋白質:	29g	醣類:	105g	蛋白質:	28g	醣類:	108g	蛋白質:	29g
9月14日(一)				9月15日(二)				9月16日(三)				9月17日(四)				9月18日(五)			
白米飯 檸檬雞翅 Q蛋肉燥 蒜香花椰菜 淺色蔬菜 小魚海帶湯(海)				胚芽飯 岩燒無骨豬排 黑胡椒洋蔥雞肉 關東煮 深色蔬菜 酸辣湯(豆芡)				白米飯 麥脆炸雞腿(炸) 干丁肉燥(豆) 塔香海茸 淺色蔬菜 蛋花湯				地瓜飯 回鍋肉(豆) 香酥魚塊(海炸) 絲瓜丸片(加) 深色蔬菜 冬瓜湯				雞絲味噌沾麵 嫩烤雞腿排 大黃瓜炒菇 烏龍滷蛋 深色蔬菜 麻油豆腐湯(豆)			
熱量:	768大卡	脂肪:	25g	熱量:	743大卡	脂肪:	25g	熱量:	750大卡	脂肪:	24g	熱量:	759大卡	脂肪:	24g	熱量:	770大卡	脂肪:	25g
醣類:	107g	蛋白質:	29g	醣類:	107g	蛋白質:	29g	醣類:	105g	蛋白質:	29g	醣類:	105g	蛋白質:	29g	醣類:	108g	蛋白質:	29g
9月21日(一)				9月22日(二)				9月23日(三)				9月24日(四)							
白米飯 燒烤雞腿 炸醬鮮蔬炒蛋(豆) 洋芋燒肉 淺色蔬菜 土瓶蒸				紫米飯 黑胡椒豬柳 快炒鮮菇 香蔥吉拿棒(加炸) 深色蔬菜 綠豆湯				白米飯 鹹酥雞(炸) 古早味肉燥(豆) 西蘭花蝦仁(海) 淺色蔬菜 金針菇肉絲湯				地瓜飯 紅燒豬腩 銀芽肉絲 麻香蛋 深色蔬菜 冬菜鮮筍湯(醃)							
熱量:	722大卡	脂肪:	23g	熱量:	747大卡	脂肪:	24g	熱量:	742大卡	脂肪:	20g	熱量:	762大卡	脂肪:	26g	熱量:		脂肪:	
醣類:	100g	蛋白質:	29g	醣類:	103g	蛋白質:	30g	醣類:	113g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	29g	醣類:		蛋白質:	
				9月29日(二)				9月30日(三)											
				五穀飯 三鮮魚丁(海豆) 茶碗蒸 豆皮絲瓜(豆) 深色蔬菜 味噌海芽湯				白米飯 無敵卡啦炸雞排(炸) 木須炒筍絲 紅燒碎瓜滷蛋(醃) 淺色蔬菜 鍋燒鮮豚湯											
熱量:		脂肪:		熱量:	747大卡	脂肪:	24g	熱量:	737大卡	脂肪:	25g	熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:	
醣類:		蛋白質:		醣類:	103g	蛋白質:	30g	醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:	