



8月28日	9月23日	8月30日	8月31日	9月1日	
<b>同學們~</b> <b>準備好了嗎?</b> <b>要開學囉!</b> 	<b>燕麥飯</b> 白米, 燕麥 <b>糖醋蘭花干</b> 蘭花干, 鳳梨, 魷甜椒, 白芝麻, 沙拉油 <b>絲瓜豆腐煲</b> 絲瓜, 豆腐, 魷甜椒, 香菇, 薑, 沙拉油 <b>玉米三喜</b> 玉米, 洋地瓜, 毛豆仁, 沙拉油 <b>藕白菜</b> 藕白菜, 薑, 沙拉油 <b>榨菜三絲湯</b> 榨菜, 金針菇, 魷甜椒, 薑 熱量 680.0 大卡 蛋白質 28.6 克 脂質 22.5 克 醣類 90.9 克	<b>古早味炒飯</b> 白米, 美白蒜, 滷肉絲, 魷甜椒, 毛豆仁, 薑, 醬油, 沙拉油 <b>咖哩豆腐</b> 豆腐, 魷甜椒, 玉米筍, 素食咖哩粉, 沙拉油 <b>時蔬大瓜</b> 大黃瓜, 金針菇, 魷甜椒, 木耳, 薑, 沙拉油 <b>筍香燻什錦</b> 竹筍, 杏鮑菇, 甜豆, 沙拉油 <b>藕白菜</b> 藕白菜, 薑, 沙拉油 <b>味噌豆腐湯</b> 豆腐, 味噌	<b>洋葱仁飯</b> 白米, 洋葱仁 <b>麻醬干絲</b> 豆干, 豆筍, 魷甜椒, 芝麻, 芝麻醬, 沙拉油 <b>清炒瓠瓜</b> 葫瓜, 黃甜椒, 香菇, 薑, 沙拉油 <b>田園玉米</b> 玉米, 芋頭, 魷甜椒, 洋菇, 沙拉油 <b>★有機空心菜</b> 有機空心菜, 薑, 沙拉油 <b>薑片冬瓜湯</b> 冬瓜, 魷甜椒, 薑	<b>胚芽飯</b> 白米, 胚芽米 <b>紅燒豆包</b> 豆包(濕), 魷甜椒, 薑, 醬油, 沙拉油 <b>鮮味花菜</b> 花椰菜, 香菇, 木耳, 沙拉油 <b>蜜汁豆干</b> 豆干, 黃甜椒, 薑, 醬油, 沙拉油 <b>福山高筍</b> 福山高筍, 薑, 沙拉油 <b>蘿蔔三絲湯</b> 白蘿蔔, 金針菇, 魷甜椒	
	<b>白米飯</b> 白米 <b>豆瓣豆腐</b> 豆腐, 豆瓣醬, 醬油, 沙拉油 <b>糖醋粉絲煲</b> 絲瓜, 冬粉, 杏鮑菇, 枸杞, 醬油, 沙拉油 <b>小瓜涼麵</b> 小黃瓜, 豆皮(濕), 豆筍, 魷甜椒, 木耳, 沙拉油 <b>★有機青莧菜</b> 有機青莧菜, 薑, 沙拉油 <b>南瓜濃湯</b> 南瓜, 玉米, 椰奶 熱量 624.8 大卡 蛋白質 24.1 克 脂質 19.3 克 醣類 88.6 克	<b>糙米飯</b> 白米, 糙米 <b>三杯油豆腐</b> 油豆腐, 魷甜椒, 九層塔, 醬油, 沙拉油 <b>香椿雞蛋</b> 豆包(濕), 黃甜椒, 金針菇, 木耳, 薑, 香椿醬, 醬油, 沙拉油 <b>芝麻拌海帶根</b> 海帶根, 魷甜椒, 白芝麻, 醬油, 沙拉油 <b>空心菜</b> 空心菜, 薑, 沙拉油 <b>洋芋絲湯</b> 馬鈴薯, 杏鮑菇, 魷甜椒	<b>和風魚籠炒麵</b> 麵條, 玉米筍, 素肉, 魷甜椒, 木耳, 香菇, 醬油, 沙拉油 <b>五香滷豆干</b> 豆干, 薑, 五香粉, 醬油, 沙拉油 <b>鮑菇芋豆</b> 四季豆, 杏鮑菇, 魷甜椒, 沙拉油 <b>鮮味白菜</b> 大白菜, 魷甜椒, 香菇, 薑, 沙拉油 <b>油菜</b> 油菜, 薑, 沙拉油 <b>刺瓜湯</b> 大黃瓜, 魷甜椒, 薑	<b>地瓜飯</b> 白米, 地瓜 <b>醬爆花干</b> 蘭花干, 小黃瓜, 醬油, 沙拉油 <b>清燻冬瓜</b> 冬瓜, 魷甜椒, 香菇, 沙拉油 <b>魷油筍筍</b> 筍筍, 魷甜椒, 薑, 醬油, 沙拉油 <b>藕白菜</b> 藕白菜, 薑, 沙拉油 <b>鮮甜玉米湯</b> 玉米, 魷甜椒, 鴻喜菇	<b>燕麥飯</b> 白米, 燕麥 <b>羅漢齋餅</b> 牛蒡絲, 魷甜椒, 芋頭, 沙拉油 <b>綜合滷味</b> 白蘿蔔, 豆干, 海帶絲, 杏鮑菇, 醬油, 薑, 沙拉油 <b>三色銀芽</b> 豆芽菜, 豆皮(濕), 魷甜椒, 木耳, 沙拉油 <b>青苣菜</b> 青苣菜, 薑, 沙拉油 <b>筍片豆腐湯</b> 竹筍, 油豆腐
	<b>白米飯</b> 白米 <b>炸地瓜片</b> 地瓜, 沙拉油 <b>鍋燒鮮蔬</b> 大白菜, 豆皮(濕), 魷甜椒, 香菇, 沙茶醬, 醬油, 沙拉油 <b>芹香豆包餡</b> 芹菜, 豆包餡, 魷甜椒, 木耳, 沙拉油 <b>★有機青松菜</b> 有機青松菜, 薑, 沙拉油 <b>酸辣湯</b> 竹筍, 豆腐, 魷甜椒, 木耳	<b>小米飯</b> 白米, 小米 <b>照燒臭豆腐</b> 豆腐, 魷甜椒, 薑, 醬油, 沙拉油 <b>鮮菇蒸瓜</b> 瓠瓜, 杏鮑菇, 木耳, 薑, 沙拉油 <b>海帶三絲</b> 海帶, 魷甜椒, 素肉, 薑, 醬油, 沙拉油 <b>青苣菜</b> 青苣菜, 薑, 沙拉油 <b>日式味噌湯</b> 豆腐, 味噌	<b>香椿炒飯</b> 白米, 玉米, 魷甜椒, 素火腿, 香菇, 香椿醬, 沙拉油 <b>素燒獅子頭</b> 素獅子頭, 黃甜椒, 醬油, 沙拉油 <b>腐香小黃瓜</b> 小黃瓜, 豆皮(濕), 魷甜椒, 木耳, 薑, 沙拉油 <b>左宗雞豆腐</b> 豆腐, 杏鮑菇, 醬油, 番茄醬, 沙拉油 <b>花椰菜</b> 花椰菜, 魷甜椒, 薑, 沙拉油 <b>豆腐鮮菇湯</b> 豆腐, 魷甜椒, 香菇	<b>燕麥飯</b> 白米, 燕麥 <b>香滷餅皮</b> 餅皮, 薑, 醬油, 沙拉油 <b>大阪燒高麗菜</b> 高麗菜, 魷甜椒, 香菇, 海苔粉, 沙拉油 <b>清蒸嫩腐</b> 豆腐, 魷甜椒, 醬油, 沙拉油 <b>空心菜</b> 空心菜, 薑, 沙拉油 <b>養顏薏仁湯</b> 冬瓜, 小小菇, 洋蔥仁, 枸杞	<b>胚芽飯</b> 白米, 小麥 <b>孜然百頁</b> 百頁豆腐, 魷甜椒, 沙拉油 <b>金菇海帶</b> 金針菇, 海帶(濕), 薑, 沙拉油 <b>蠟燭上樹</b> 豆芽菜, 冬粉, 魷甜椒, 木耳, 芝麻, 沙拉油 <b>藕白菜</b> 藕白菜, 薑, 沙拉油 <b>大瓜腐皮湯</b> 大黃瓜, 豆皮, 魷甜椒, 薑
	<b>白飯</b> 白米 <b>藥膳豆輪</b> 豆輪, 金針菇, 醬油, 沙拉油 <b>三杯豆腐</b> 豆腐, 魷甜椒, 青豆仁, 九層塔, 醬油, 沙拉油 <b>四季豆燻</b> 四季豆, 豆干, 魷甜椒, 沙拉油 <b>★有機白莧菜</b> 有機白莧菜, 薑, 沙拉油 <b>玉米豆乳湯</b> 玉米, 馬鈴薯, 魷甜椒, 豆漿	<b>9月12日</b> <b>小米飯</b> 白米, 小米 <b>照燒臭豆腐</b> 豆腐, 魷甜椒, 薑, 醬油, 沙拉油 <b>鮮菇蒸瓜</b> 瓠瓜, 杏鮑菇, 木耳, 薑, 沙拉油 <b>海帶三絲</b> 海帶, 魷甜椒, 素肉, 薑, 醬油, 沙拉油 <b>青苣菜</b> 青苣菜, 薑, 沙拉油 <b>日式味噌湯</b> 豆腐, 味噌	<b>9月13日</b> <b>香椿炒飯</b> 白米, 玉米, 魷甜椒, 素火腿, 香菇, 香椿醬, 沙拉油 <b>素燒獅子頭</b> 素獅子頭, 黃甜椒, 醬油, 沙拉油 <b>腐香小黃瓜</b> 小黃瓜, 豆皮(濕), 魷甜椒, 木耳, 薑, 沙拉油 <b>左宗雞豆腐</b> 豆腐, 杏鮑菇, 醬油, 番茄醬, 沙拉油 <b>花椰菜</b> 花椰菜, 魷甜椒, 薑, 沙拉油 <b>豆腐鮮菇湯</b> 豆腐, 魷甜椒, 香菇	<b>9月14日</b> <b>燕麥飯</b> 白米, 燕麥 <b>香滷餅皮</b> 餅皮, 薑, 醬油, 沙拉油 <b>大阪燒高麗菜</b> 高麗菜, 魷甜椒, 香菇, 海苔粉, 沙拉油 <b>清蒸嫩腐</b> 豆腐, 魷甜椒, 醬油, 沙拉油 <b>空心菜</b> 空心菜, 薑, 沙拉油 <b>養顏薏仁湯</b> 冬瓜, 小小菇, 洋蔥仁, 枸杞	<b>9月15日</b> <b>胚芽飯</b> 白米, 小麥 <b>孜然百頁</b> 百頁豆腐, 魷甜椒, 沙拉油 <b>金菇海帶</b> 金針菇, 海帶(濕), 薑, 沙拉油 <b>蠟燭上樹</b> 豆芽菜, 冬粉, 魷甜椒, 木耳, 芝麻, 沙拉油 <b>藕白菜</b> 藕白菜, 薑, 沙拉油 <b>大瓜腐皮湯</b> 大黃瓜, 豆皮, 魷甜椒, 薑
<b>白飯</b> 白米 <b>藥膳豆輪</b> 豆輪, 金針菇, 醬油, 沙拉油 <b>三杯豆腐</b> 豆腐, 魷甜椒, 青豆仁, 九層塔, 醬油, 沙拉油 <b>四季豆燻</b> 四季豆, 豆干, 魷甜椒, 沙拉油 <b>★有機白莧菜</b> 有機白莧菜, 薑, 沙拉油 <b>玉米豆乳湯</b> 玉米, 馬鈴薯, 魷甜椒, 豆漿	<b>9月19日</b> <b>胚芽飯</b> 白米, 胚芽米 <b>醬油豆包</b> 豆包, 醬油, 沙拉油 <b>鮮菇刺瓜</b> 大黃瓜, 魷甜椒, 秀珍菇, 沙拉油 <b>針菇海蜇</b> 海蜇, 金針菇, 黃甜椒, 薑, 沙拉油 <b>油菜</b> 油菜, 薑, 沙拉油 <b>茶香湯</b> 豆腐, 魷甜椒, 木耳	<b>9月20日</b> <b>客家板條</b> 板條, 豆芽菜, 魷甜椒, 香菇, 皮絲, 醬油, 沙拉油 <b>香拌干絲</b> 豆干, 小黃瓜, 醬油, 沙拉油 <b>小瓜花生</b> 小黃瓜, 魷甜椒, 木耳, 花生, 薑, 沙拉油 <b>白菜湯</b> 大白菜, 芋頭, 豆皮(濕), 薑, 沙拉油 <b>花椰菜</b> 花椰菜, 魷甜椒, 薑, 沙拉油 <b>番茄豆腐湯</b> 豆腐, 番茄, 薑	<b>9月21日</b> <b>紫米飯</b> 白米, 紫米 <b>◎醬香豆腐</b> 豆腐, 魷甜椒, 薑, 醬油, 沙拉油 <b>鮮菇冬瓜</b> 冬瓜, 香菇, 薑, 沙拉油 <b>鹹水筍片</b> 竹筍, 玉米筍, 魷甜椒, 木耳, 薑, 沙拉油 <b>青苣菜</b> 青苣菜, 薑, 沙拉油 <b>海苔魷甜湯</b> 海苔絲, 魷甜椒, 薑	<b>9月22日</b> <b>地瓜飯</b> 白米, 地瓜 <b>麻油猴頭菇</b> 凍豆腐, 猴頭菇, 枸杞, 沙拉油 <b>關東煮</b> 白蘿蔔, 豆干, 玉米, 魷甜椒, 沙拉油 <b>咖哩洋芋</b> 馬鈴薯, 魷甜椒, 小小菇, 沙拉油 <b>空心菜</b> 空心菜, 薑, 沙拉油 <b>鮮瓜湯</b> 大黃瓜, 魷甜椒, 金針菇	
<b>白飯</b> 白米 <b>香滷油豆腐</b> 油豆腐, 毛豆仁, 醬油, 沙拉油 <b>壽喜燒蘿蔔</b> 白蘿蔔, 杏鮑菇, 魷甜椒, 薑, 沙拉油 <b>玉筍花菜</b> 花椰菜, 玉米筍, 豆皮(濕), 沙拉油 <b>★有機刺白菜</b> 有機刺白菜, 薑, 沙拉油 <b>沙茶醬湯</b> 大白菜, 魷甜椒, 素肉絲, 木耳, 沙茶醬, 醬油, 太白粉	<b>9月26日</b> <b>五穀飯</b> 白米, 五穀米 <b>素水晶餃湯味</b> 水晶餃, 豆皮絲, 薑, 醬油, 沙拉油 <b>乾煸四季豆</b> 四季豆, 豆干, 薑, 沙拉油 <b>豆芽炒油片</b> 豆芽菜, 豆干, 魷甜椒, 沙拉油 <b>青苣菜</b> 青苣菜, 薑, 沙拉油 <b>薑絲冬瓜湯</b> 冬瓜, 魷甜椒, 薑	<b>9月27日</b> <b>茄汁炒飯</b> 白米, 素肉, 玉米, 魷甜椒, 香菇, 番茄醬, 沙拉油 <b>蜜汁四分干</b> 豆干, 魷甜椒, 薑, 芝麻, 沙拉油 <b>薑豆腐海帶</b> 海帶絲, 黃豆, 米豆, 醬油, 沙拉油 <b>豆腐彩絲</b> 豆腐, 金針菇, 魷甜椒, 沙拉油 <b>莧菜</b> 莧菜, 薑, 沙拉油 <b>大瓜紅片湯</b> 大黃瓜, 魷甜椒, 薑	<b>9月28日</b> <b>小米飯</b> 白米, 小米 <b>京醬豆干</b> 豆干, 醬油, 甜麵醬, 沙拉油 <b>麻油高麗菜</b> 高麗菜, 杏鮑菇, 木耳, 枸杞, 薑, 麻油, 沙拉油 <b>油燻桂竹筍</b> 竹筍, 魷甜椒, 豆皮(濕), 薑, 沙拉油 <b>空心菜</b> 空心菜, 薑, 沙拉油 <b>味噌豆腐湯</b> 豆腐, 香菇, 味噌	<b>中秋節</b> 	
<b>9月25日</b> <b>白米飯</b> 白米 <b>香滷油豆腐</b> 油豆腐, 毛豆仁, 醬油, 沙拉油 <b>壽喜燒蘿蔔</b> 白蘿蔔, 杏鮑菇, 魷甜椒, 薑, 沙拉油 <b>玉筍花菜</b> 花椰菜, 玉米筍, 豆皮(濕), 沙拉油 <b>★有機刺白菜</b> 有機刺白菜, 薑, 沙拉油 <b>沙茶醬湯</b> 大白菜, 魷甜椒, 素肉絲, 木耳, 沙茶醬, 醬油, 太白粉	<b>9月26日</b> <b>五穀飯</b> 白米, 五穀米 <b>素水晶餃湯味</b> 水晶餃, 豆皮絲, 薑, 醬油, 沙拉油 <b>乾煸四季豆</b> 四季豆, 豆干, 薑, 沙拉油 <b>豆芽炒油片</b> 豆芽菜, 豆干, 魷甜椒, 沙拉油 <b>青苣菜</b> 青苣菜, 薑, 沙拉油 <b>薑絲冬瓜湯</b> 冬瓜, 魷甜椒, 薑	<b>9月27日</b> <b>茄汁炒飯</b> 白米, 素肉, 玉米, 魷甜椒, 香菇, 番茄醬, 沙拉油 <b>蜜汁四分干</b> 豆干, 魷甜椒, 薑, 芝麻, 沙拉油 <b>薑豆腐海帶</b> 海帶絲, 黃豆, 米豆, 醬油, 沙拉油 <b>豆腐彩絲</b> 豆腐, 金針菇, 魷甜椒, 沙拉油 <b>莧菜</b> 莧菜, 薑, 沙拉油 <b>大瓜紅片湯</b> 大黃瓜, 魷甜椒, 薑	<b>9月28日</b> <b>小米飯</b> 白米, 小米 <b>京醬豆干</b> 豆干, 醬油, 甜麵醬, 沙拉油 <b>麻油高麗菜</b> 高麗菜, 杏鮑菇, 木耳, 枸杞, 薑, 麻油, 沙拉油 <b>油燻桂竹筍</b> 竹筍, 魷甜椒, 豆皮(濕), 薑, 沙拉油 <b>空心菜</b> 空心菜, 薑, 沙拉油 <b>味噌豆腐湯</b> 豆腐, 香菇, 味噌		