



8月28日	9月23日	8月30日	8月31日	9月1日
<p>同學們~ 準備好了嗎? 要開學囉!</p>	<p><b>燕麥飯</b> 白米, 燕麥</p> <p><b>糖醋雞丁</b> 雞肉, 洋蔥, 鳳梨, 芝麻, 沙拉油</p> <p><b>田園玉米</b> 豆薯, 玉米, 豬肉, 毛豆仁, 蒜, 沙拉油</p> <p><b>鵝白菜</b> 蚵白菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>榨菜肉絲湯</b> 榨菜, 豬肉, 紅蘿蔔, 薑</p> <p>熱量 640.3 大卡 脂肪 640.3 克 蛋白質 26.6 克 醣類 26.6 克</p>	<p><b>古早味炒飯</b> 白米, 豬肉, 紅蘿蔔, 皮絲, 薑, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>脆皮雞排</b> 雞肉, 太白粉, 麵粉, 椒鹽粉, 沙拉油</p> <p><b>芝麻球拼薯條</b> 芝麻球, 馬鈴薯, 沙拉油</p> <p><b>鵝白菜</b> 蚵白菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>地瓜芋圓湯</b> 地瓜, 芋圓, 地瓜圓, 二砂</p> <p>熱量 645.3 大卡 脂肪 22.6 克 蛋白質 26.4 克 醣類 84.1 克</p>	<p><b>洋蔥仁飯</b> 白米, 洋蔥仁</p> <p><b>義式烤雞腿</b> 雞肉, 義式香料, 沙拉油</p> <p><b>豚香瓠瓜</b> 瓠瓜, 豬肉, 甜椒, 香菇, 蒜, 沙拉油</p> <p><b>空心菜</b> 空心菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>冬瓜大骨湯</b> 冬瓜, 紅蘿蔔, 骨輪, 薑</p> <p>熱量 648.6 大卡 脂肪 21.9 克 蛋白質 28.5 克 醣類 84.4 克</p>	<p><b>胚苡飯</b> 白米, 胚苡米</p> <p><b>紅燒魚丁</b> 魚肉, 凍豆腐, 紅蘿蔔, 薑, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>小魚豆干片</b> 豆干, 洋蔥, 小魚干, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>福山萵苣</b> 福山萵苣, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>蘿蔔三絲湯</b> 白蘿蔔, 蛋, 紅蘿蔔, 薑</p> <p>熱量 639.8 大卡 脂肪 21.9 克 蛋白質 28.1 克 醣類 82.7 克</p>
	<p>9月4日</p> <p><b>白米飯</b> 白米</p> <p><b>蒜泥白肉</b> 豬肉, 薑豆荳, 蒜, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>麻婆豆腐</b> 豆腐, 豬肉, 蒜, 豆瓣醬, 沙拉油</p> <p><b>★有機空心菜</b> 有機空心菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>南瓜牛奶湯</b> 南瓜, 蛋, 玉米, 奶粉</p> <p>熱量 682.4 大卡 脂肪 23.5 克 蛋白質 30.2 克 醣類 87.6 克</p>	<p>9月5日</p> <p><b>糙米飯</b> 白米, 糙米</p> <p><b>三杯豬排</b> 豬肉, 九層塔, 薑, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>洋蔥甜條</b> 洋蔥, 甜不辣, 豬肉, 木耳, 蒜, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>莧菜</b> 莧菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>洋芋雞湯</b> 馬鈴薯, 雞肉, 紅蘿蔔</p> <p>熱量 646.1 大卡 脂肪 20.6 克 蛋白質 27.1 克 醣類 88.0 克</p>	<p>9月6日</p> <p><b>和風烏龍麵</b> 麵條, 洋蔥, 豬肉, 紅蘿蔔, 木耳, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>五香滷雞翅</b> 雞肉, 薑, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>芋頭餅雙拼</b> 芋頭餅, 鍋貼, 沙拉油</p> <p><b>油菜</b> 油菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>珍珠奶茶</b> 粉圓, 紅茶包, 奶粉, 二砂</p> <p>熱量 679.4 大卡 脂肪 22.5 克 蛋白質 27.9 克 醣類 91.4 克</p>	<p>9月7日</p> <p><b>地瓜飯</b> 白米, 地瓜</p> <p><b>醬爆雞丁</b> 雞肉, 小黃瓜, 甜椒, 洋蔥, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>冬瓜燒肉片</b> 冬瓜, 豬肉, 紅蘿蔔, 香菇, 沙拉油</p> <p><b>鵝白菜</b> 蚵白菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>玉米蛋花湯</b> 玉米, 蛋, 紅蘿蔔</p> <p>熱量 636.1 大卡 脂肪 20.0 克 蛋白質 26.3 克 醣類 87.7 克</p>
<p>9月11日</p> <p><b>白米飯</b> 白米</p> <p><b>味噌燻肉</b> 豬肉, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 味噌, 沙拉油</p> <p><b>鍋燒鮮蔬</b> 大白菜, 豆皮(濕), 紅蘿蔔, 香菇, 沙茶醬, 沙拉油</p> <p><b>★有機莧菜</b> 有機莧菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>酸辣湯</b> 豆腐, 竹筍, 紅蘿蔔, 蛋, 木耳, 白醋, 醬油, 太白粉</p> <p>熱量 645.8 大卡 脂肪 21.4 克 蛋白質 28.0 克 醣類 85.2 克</p>	<p>9月12日</p> <p><b>小米飯</b> 白米, 小米</p> <p><b>照燒雞丁</b> 雞肉, 豆干, 洋蔥, 紅蘿蔔, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>鮮菇蒲瓜</b> 瓠瓜, 杏鮑菇, 木耳, 蒜, 沙拉油</p> <p><b>青江菜</b> 青江菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>日式味噌湯</b> 豆腐, 洋蔥, 味噌</p> <p>熱量 624.5 大卡 脂肪 20.3 克 蛋白質 26.3 克 醣類 84.2 克</p>	<p>9月13日</p> <p><b>肉絲炒飯</b> 白米, 玉米, 豬肉, 紅蘿蔔, 蒜, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>鹹酥雞</b> 雞肉, 九層塔, 地瓜粉, 太白粉, 椒鹽粉, 沙拉油</p> <p><b>清蒸肉圓+紅燒獅子頭</b> 肉圓, 獅子頭, 甜椒, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>花椰菜</b> 花椰菜, 紅蘿蔔, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>綠豆西米露</b> 綠豆, 西谷米, 二砂</p> <p>熱量 676.6 大卡 脂肪 23.2 克 蛋白質 28.0 克 醣類 88.9 克</p>	<p>9月14日</p> <p><b>燕麥飯</b> 白米, 燕麥</p> <p><b>蜜汁叉燒</b> 豬肉, 豆干, 醬油, 二砂, 沙拉油</p> <p><b>蛋酥高麗菜</b> 高麗菜, 紅蘿蔔, 蛋, 蒜, 沙拉油</p> <p><b>空心菜</b> 空心菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>養顏薏仁湯</b> 冬瓜, 洋蔥仁, 中骨, 枸杞, 薑</p> <p>熱量 630.7 大卡 脂肪 20.3 克 蛋白質 26.5 克 醣類 85.4 克</p>	<p>9月15日</p> <p><b>胚小麥飯</b> 白米, 胚小麥</p> <p><b>孜然排骨</b> 豬肉, 百頁豆腐, 洋蔥, 紅蘿蔔, 醬油, 孜然粉, 沙拉油</p> <p><b>螞蟻上樹</b> 豆荳菜, 冬粉, 紅蘿蔔, 豬肉, 木耳, 芝麻, 沙拉油</p> <p><b>鵝白菜</b> 鵝白菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>大瓜腐皮湯</b> 大黃瓜, 豆皮(濕), 紅蘿蔔, 薑</p> <p>熱量 677.9 大卡 脂肪 22.7 克 蛋白質 29.8 克 醣類 88.7 克</p>
<p>9月18日</p> <p><b>白米飯</b> 白米</p> <p><b>客家鹹豬肉</b> 豬肉, 竹筍, 洋蔥, 蒜, 椒鹽粉, 沙拉油</p> <p><b>韭香豆腐煲</b> 豆腐, 韭菜, 豬肉, 蒜, 豆瓣醬, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>★有機黑葉白菜</b> 有機黑葉白菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>玉米濃湯</b> 玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蛋, 洋蔥, 奶粉, 太白粉</p> <p>熱量 681.0 大卡 脂肪 23.2 克 蛋白質 29.9 克 醣類 88.2 克</p>	<p>9月19日</p> <p><b>胚苡飯</b> 白米, 胚苡米</p> <p><b>古早味雞腿</b> 雞肉, 薑, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>開陽刺瓜</b> 大黃瓜, 紅蘿蔔, 袖珍菇, 蝦皮, 蒜, 沙拉油</p> <p><b>油菜</b> 油菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>茶壺湯</b> 豆薯, 紅蘿蔔, 木耳</p> <p>熱量 603.5 大卡 脂肪 19.0 克 蛋白質 24.4 克 醣類 83.8 克</p>	<p>9月20日</p> <p><b>客家板條</b> 板條, 豆荳菜, 紅蘿蔔, 豬肉, 皮絲, 醬油, 胡椒粉, 沙拉油</p> <p><b>黃金豬排</b> 豬肉, 麵粉, 地瓜粉, 椒鹽粉, 沙拉油</p> <p><b>美式雙拼</b> 雞塊, 洋蔥圈, 椒鹽粉, 沙拉油</p> <p><b>花椰菜</b> 花椰菜, 甜椒, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>燕麥啾啾奶</b> QQ, 燕麥, 紅茶包, 奶粉, 二砂</p> <p>熱量 720.5 大卡 脂肪 26.1 克 蛋白質 31.4 克 醣類 89.9 克</p>	<p>9月21日</p> <p><b>紫米飯</b> 白米, 紫米</p> <p><b>梅汁雞丁</b> 雞肉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 芝麻, 薑, 梅汁, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>冬瓜封肉</b> 冬瓜, 豬肉, 香菇, 薑, 紅蔥, 沙拉油</p> <p><b>青江菜</b> 青江菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>海結大骨湯</b> 海帶結, 紅蘿蔔, 骨輪, 薑</p> <p>熱量 633.2 大卡 脂肪 20.8 克 蛋白質 26.7 克 醣類 84.8 克</p>	<p>9月22日</p> <p><b>地瓜飯</b> 白米, 地瓜</p> <p><b>冬粉魚丁</b> 魚肉, 冬粉, 枸杞, 薑, 沙拉油</p> <p><b>咖哩洋芋</b> 馬鈴薯, 雞肉, 紅蘿蔔, 洋蔥, 咖哩粉, 沙拉油</p> <p><b>空心菜</b> 空心菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>鮮瓜湯</b> 大黃瓜, 紅蘿蔔, 金針菇, 薑</p> <p>熱量 652.0 大卡 脂肪 20.6 克 蛋白質 27.3 克 醣類 89.5 克</p>
<p>9月25日</p> <p><b>白米飯</b> 白米</p> <p><b>喜喜燒肉</b> 豬肉, 白蘿蔔, 洋蔥, 紅蘿蔔, 嫩魚片, 芝麻, 沙拉油</p> <p><b>花菜雞丁</b> 花椰菜, 雞肉, 玉米筍, 豆皮(濕), 蒜, 沙拉油</p> <p><b>★有機莧菜</b> 有機莧菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>沙茶羹湯</b> 大白菜, 肉羹, 紅蘿蔔, 木耳, 蒜, 沙茶醬, 太白粉, 肉羹</p> <p>熱量 634.4 大卡 脂肪 20.8 克 蛋白質 26.8 克 醣類 85.1 克</p>	<p>9月26日</p> <p><b>五穀飯</b> 白米, 五穀米</p> <p><b>傳香雞翅</b> 雞肉, 薑, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>芥菜肉絲</b> 豆荳菜, 豬肉, 豆干, 紅蘿蔔, 沙拉油</p> <p><b>青江菜</b> 青江菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>薑絲冬瓜湯</b> 冬瓜, 紅蘿蔔, 骨輪, 薑</p> <p>熱量 621.3 大卡 脂肪 20.3 克 蛋白質 26.1 克 醣類 83.5 克</p>	<p>9月27日</p> <p><b>茄汁蛋炒飯</b> 白米, 玉米, 豬肉, 蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥, 醬油, 番茄醬, 沙拉油</p> <p><b>椒香雞排</b> 雞肉, 麵粉, 太白粉, 地瓜粉, 椒鹽粉, 沙拉油</p> <p><b>梅粉地瓜條+蘿蔔糕</b> 地瓜, 梅粉, 沙拉油, 蘿蔔糕</p> <p><b>蚵白菜</b> 蚵白菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>冬瓜山粉圓</b> 山粉圓, 冬瓜糖</p> <p>熱量 647.7 大卡 脂肪 22.4 克 蛋白質 25.8 克 醣類 85.7 克</p>	<p>9月28日</p> <p><b>小米飯</b> 白米, 小米</p> <p><b>京醬豬柳</b> 豬肉, 豆干, 洋蔥, 甜麵醬, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>麻油高麗菜</b> 高麗菜, 杏鮑菇, 木耳, 薑, 枸杞, 麻油, 沙拉油</p> <p><b>空心菜</b> 空心菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>小魚味噌湯</b> 豆腐, 洋蔥, 小魚乾, 味噌</p> <p>熱量 648.7 大卡 脂肪 22.6 克 蛋白質 27.9 克 醣類 83.5 克</p>	<p>9月29日</p> <p><b>中秋節</b></p>