

9月1日 星期一	9月2日 星期二	9月3日 星期三	9月4日 星期四	9月5日 星期五
香Q米飯 蒜泥白肉 麻婆豆腐 小瓜涼薯 ★有機蔬菜 南瓜牛奶湯	糙米飯 ◎椒鹽豬柳 柴香燉蘿蔔 海苔章魚燒 季節時蔬 馬鈴薯湯	咖哩炒飯 蜜汁雞丁 ◎椒鹽雙拼 奶焗白菜 季節時蔬 綠豆西米露	洋薏仁飯 糖醋雞 冬瓜油腐 鮮蔬寬粉 季節時蔬 玉米蛋花湯	胚芽飯 蠔油肉片 豆瓣筍茸 田園玉米 季節時蔬 刺瓜紅片湯
熱量 808.9 大卡 蛋白質 34.0 克 脂肪 25.2 克 醣類 111.4 克	熱量 804.7 大卡 蛋白質 34.4 克 脂肪 27.1 克 醣類 105.9 克	熱量 731.6 大卡 蛋白質 26.5 克 脂肪 17.4 克 醣類 117.4 克	熱量 816.1 大卡 蛋白質 34.1 克 脂肪 25.2 克 醣類 113.3 克	熱量 795.2 大卡 蛋白質 33.9 克 脂肪 25.5 克 醣類 107.5 克
9月8日 星期一	9月9日 星期二	9月10日 星期三	9月11日 星期四	9月12日 星期五
香Q米飯 古早味燉肉 玉米炒蛋 豚香刺瓜 ★有機蔬菜 酸辣湯	燕麥飯 左宗棠雞 鮮菇蒲瓜 海根三絲 季節時蔬 日式味噌湯	中華炒麵 ◎黃金豬排 鮮燴小瓜 白菜滷 季節時蔬 燕麥啵啵奶	糙米飯 宮保雞丁 蛋酥高麗菜 清蒸嫩豆腐 季節時蔬 枸杞冬瓜湯	小米飯 塔香白切肉 焗汁洋芋 豆包燴花椰 季節時蔬 大瓜腐皮湯
熱量 792.4 大卡 蛋白質 33.6 克 脂肪 25.3 克 醣類 107.6 克	熱量 799.0 大卡 蛋白質 33.9 克 脂肪 25.3 克 醣類 108.9 克	熱量 831.0 大卡 蛋白質 34.2 克 脂肪 28.5 克 醣類 109.5 克	熱量 797.6 大卡 蛋白質 33.8 克 脂肪 25.3 克 醣類 108.7 克	熱量 790.5 大卡 蛋白質 33.4 克 脂肪 25.1 克 醣類 107.7 克
9月15日 星期一	9月16日 星期二	9月17日 星期三	9月18日 星期四	9月19日 星期五
香Q米飯 客家鹹豬肉 豆干三絲 沙茶燴白菜 ★有機蔬菜 玉米濃湯	燕麥飯 蠔油豬柳 蒜香干丁 大瓜鴿蛋 季節時蔬 白玉湯	古早味炒飯 ◎鹹酥雞 糖醋豆包絲 豆薯彩絲 季節時蔬 地瓜芋圓湯	地瓜飯 香菇燉雞 季豆總匯 油燻桂竹筍 季節時蔬 海結紅絲湯	洋薏仁飯 紅燒排骨 香菇蒸蛋 奶皇包 季節時蔬 鮮瓜湯
熱量 898.0 大卡 蛋白質 42.4 克 脂肪 31.1 克 醣類 112.1 克	熱量 791.2 大卡 蛋白質 33.5 克 脂肪 25.2 克 醣類 107.5 克	熱量 827.4 大卡 蛋白質 34.6 克 脂肪 27.8 克 醣類 109.7 克	熱量 803.2 大卡 蛋白質 34.0 克 脂肪 25.2 克 醣類 110.0 克	熱量 756.7 大卡 蛋白質 33.1 克 脂肪 22.2 克 醣類 106.2 克
9月22日 星期一	9月23日 星期二	9月24日 星期三	9月25日 星期四	9月26日 星期五
茄汁蛋炒飯 壽喜燒肉 蒜蓉油腐 玉筍花菜 ★有機蔬菜 沙茶羹湯	胚芽飯 傳香雞腿 乾煸季豆 麻油高麗菜 季節時蔬 薑絲冬瓜湯	香Q米飯 ◎卡拉脆雞排 絲瓜豆腐煲 洋蔥黑輪 季節時蔬 綠豆薏仁湯	紫米飯 蜜汁叉燒 咖哩洋芋 鮮燴筍片 季節時蔬 味噌湯	燕麥飯 鹽水雞 古早味油腐 紅仁炒蛋 季節時蔬 蘿蔔湯
熱量 798.9 大卡 蛋白質 33.9 克 脂肪 25.4 克 醣類 108.7 克	熱量 796.9 大卡 蛋白質 33.7 克 脂肪 25.2 克 醣類 108.9 克	熱量 817.0 大卡 蛋白質 33.9 克 脂肪 27.3 克 醣類 108.9 克	熱量 801.5 大卡 蛋白質 33.8 克 脂肪 25.3 克 醣類 109.6 克	熱量 793.1 大卡 蛋白質 33.8 克 脂肪 25.4 克 醣類 107.4 克
9月30日 星期二	5大護眼營養素配方			
	葉黃素 蝦紅素 花青素 β-胡蘿蔔素 DHA			
糙米飯 秘製烤雞翅 什錦刺瓜+福州丸 蒼蠅頭 ★有機蔬菜 冬瓜腐皮湯	*使用【台灣豬肉】 標示◎為油炸食物 標示★為有機青菜*			
本份菜單含有甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、麩質之穀物、大豆、魚類 及使用亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用				