



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)	
8/30	五	燕麥飯	壽喜燒雞丁(S) <small>雞丁(S)芝麻洋蔥(燒)</small>	敏豆甜不辣 <small>敏豆甜不辣紅絲(Q)(炒)</small>	有機蔬菜	小魚味噌湯 <small>小魚干,味噌,豆腐</small>	水果	5.5	2.8	2.2	2.6	1		827	
9/2	一	蔬食日香Q白飯	蜜汁黑豆干 <small>黑豆干白芝麻絞肉(燒)</small>	日式蒸蛋(Q) <small>雞蛋(Q)三色豆腐板絲(蒸)</small>	產銷履歷	日式洋蔥雞湯 <small>洋蔥,雞丁,秀珍菇金針菇</small>	水果	5.6	2.5	2.3	2.5	1		810	
9/3	二	紫米飯	咖哩雞丁(S) <small>雞丁(S),馬鈴薯,紅蘿蔔(Q)(煮)</small>	白菜什錦羹(Q) <small>大白菜(Q)紅絲(Q)木耳香菇肉絲(燴)</small>	有機蔬菜	黑糖米苔目甜湯 <small>紅糖,米苔目,綠豆</small>		5.7	2.6	2.3	2.7			773	
9/4	三	豚骨拉麵(湯麵分開放)+豚骨肉片(S)+青菜(Q)+香酥天婦羅 <small>拉麵香菇豆芽菜紅絲(Q)木耳(Q)玉米粒海帶芽大骨(煮) 肉片(S),洋蔥絲 青菜(炒) 脆薯,甜不辣(炸)</small>					鮮奶	5.5	2.6	2.2	2.5		1	868	
9/5	四	糙米飯	香酥魚丁 <small>裹粉魚丁百頁蔥蒜(煮)</small>	海結什滷(Q) <small>蘿蔔(Q)海結輪輪紅蘿蔔(Q)(油)</small>	有機蔬菜	田園南瓜湯 <small>南瓜三色豆雞蛋</small>		5.6	2.7	2.4	2.6			772	
9/6	五	玉米飯	韓式烤肉片(S) <small>肉片(S),豆芽,白芝麻(炒)</small>	開陽雙花椰 <small>蝦米,白花椰,綠花洋,紅蘿蔔(Q)(煮)</small>	有機蔬菜	大醬湯 <small>高麗菜(Q)金針菇豆腐洋蔥韓式大醬</small>	水果	5.5	2.6	2.3	2.8	1		824	
9/9	一	蔬食日香Q白飯	滷蛋肉燥 <small>滷蛋絞肉筍丁(油)</small>	鮮蔬什錦(Q) <small>高麗菜(Q)豆包絲木耳(Q)紅蘿蔔(Q)(炒)</small>	產銷履歷	黑豆排骨湯 <small>黑豆,排骨,白蘿蔔,紅蘿蔔(Q)</small>	水果	5.6	2.6	2.4	2.6	1		824	
9/10	二	小米飯	豆瓣魚(S) <small>魚丁(S),青椒,洋蔥,薑(燒)</small>	彩繪南瓜(Q) <small>南瓜(Q)三色丁(炒)</small>	有機蔬菜	麻糬紅豆湯 <small>白湯圓,紅豆</small>		5.8	2.7	2.3	2.5			779	
9/11	三	日式豬排丼飯(白飯+醬汁分開)+黃金炸豬排+青菜+昆布什菇湯 <small>白飯,洋蔥,雞蛋,蔥花 豬排(炸) 青菜(炒) 昆布,高麗菜(Q)香菇金針菇紅絲(Q)</small>					豆漿非基改	5.7	3.6	2.3	2.8			853	
9/12	四	地瓜飯	香菇雞丁(S) <small>雞丁(S)豆薯香菇(煮)</small>	花生小魚干 <small>小魚干油花生干片紅絲(Q)蔥(炒)</small>	有機蔬菜	莧菜蛋花湯 <small>莧菜雞蛋</small>		5.6	2.7	2.3	2.7			774	
9/13	五	中秋節放假													
9/16	一	蔬食日香Q白飯	家常油豆腐 <small>絞肉,油豆腐,紅蘿蔔(Q),木耳(煮)</small>	咖哩洋芋(Q) <small>馬鈴薯(Q)紅蘿蔔(Q)(煮)</small>	產銷履歷	肉骨茶 <small>肉骨茶包豆腐排骨豆管</small>	水果	5.7	2.6	2.4	2.5	1		827	
9/17	二	胚芽飯	紅燒豬腩(S) <small>肉丁(S)蘿蔔(燒)</small>	鮮菇黃瓜 <small>大黃瓜香菇紅蘿蔔(Q)木耳(Q)(炒)</small>	有機蔬菜	桂圓銀耳湯 <small>乾龍眼,白木耳</small>		5.8	2.6	2.4	2.6			778	
9/18	三	日式炒烏龍麵+唐揚炸雞(S)+青菜(Q)+味噌海芽湯 <small>烏龍麵,肉絲,高麗菜(Q),香菇,魚板絲(炒) 雞丁(S),地瓜,薯條,九層塔(炸) 青菜(Q) 味噌海帶芽豆腐</small>					優酪乳	5.5	2.6	2.3	2.5	1		870	
9/19	四	糙米飯	薑燒肉片(S) <small>肉片(S)薑洋蔥紅蘿蔔(燒)</small>	泡菜炒年糕 <small>大白菜韓式辣椒粉年糕片紅蘿蔔(Q)(煮)</small>	有機蔬菜	人蔘雞湯 <small>人蔘包雞丁白蘿蔔</small>		5.6	2.7	2.5	2.8			783	
9/20	五	麥片飯	糖醋魚(S) <small>魚丁(S)甜椒鳳梨百頁豆腐(煮)</small>	塔香菜脯蛋(Q) <small>雞蛋(Q)菜脯九層塔(炒)</small>	有機蔬菜	結頭菜排骨湯 <small>結頭菜排骨</small>	水果	5.5	2.6	2.4	2.5	1		813	
9/23	一	蔬食日香Q白飯	韓式豆腐煲 <small>板豆腐,絞肉,豆芽菜,蔥花</small>	培根高麗(Q) <small>高麗菜(Q)紅片(Q)培根(炒)</small>	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔排骨</small>	水果	5.6	2.8	2.3	2.6	1		837	
9/24	二	胚芽飯	甜麵醬鴨丁(S) <small>鴨丁(S)米血糕九層塔蒜絲(炒)</small>	蒲瓜金茸 <small>蒲瓜金針菇香菇紅蘿蔔(Q)木耳(Q)(煮)</small>	有機蔬菜	椰香芋頭西米露 <small>芋頭西谷米綠豆椰奶</small>		5.7	2.7	2.4	2.5			774	
9/25	三	韓式拌飯+安東燉雞(S)+青菜(Q)+韓式海帶芽湯 <small>白芝麻,肉絲,黃豆芽,小瓜,紅蘿蔔(Q)大白菜 韓式辣椒粉 雞丁(S),紅蘿蔔(Q)洋蔥,馬鈴薯,冬粉 青菜(Q) 海芽排骨蒜泥</small>					鮮奶	5.6	2.6	2.3	2.7		1	886	
9/26	四	糙米飯	柳葉魚*2 <small>柳葉魚(炸)</small>	蕃茄炒蛋(Q) <small>雞蛋(Q)蕃茄(炒)</small>	有機蔬菜	黃瓜丸片湯 <small>大黃瓜魚丸片</small>		5.5	2.7	2.4	2.8			774	
9/27	五	芝麻飯	韓式白菜燉豬肉(S) <small>肉片(S),白菜,紅椒,洋蔥韓式大醬</small>	彩絲豆芽(Q) <small>豆芽(Q)芹菜木耳(Q)紅絲(Q)肉絲(炒)</small>	有機蔬菜	青木瓜雞丁湯 <small>青木瓜雞丁</small>	水果	5.5	2.6	2.4	2.5	1		813	
9/30	一	蔬食日香Q白飯	日式豆腐 <small>手工嫩豆腐,海苔絲,紫魚片,蔥花(煮)</small>	玉米炒蛋(Q) <small>雞蛋(Q)玉米青豆紅丁(Q)(炒)</small>	產銷履歷	韓式馬鈴薯雞湯 <small>雞丁,馬鈴薯,蔥,洋蔥</small>	水果	5.5	2.7	2.3	2.5	1		818	

中秋佳節好滋味—月餅

小朋友，中秋節快到了大家會不會吃月餅阿？根據衛生福利部國民健康署的建議數據，一般的國小學童，每天應攝取的熱量約在2000大卡左右，但一顆小小的蓮蓉蛋黃酥，熱量往往就已超過700大卡，如此高熱量卻沒有飽足感的點心往往容易讓人一個接一個，無形之中攝取了過多的脂肪與膽固醇。因此我們建議月餅最好不要一次就把一顆吃完，而是一天分多次實用、或與親朋好友共享，一天不要攝取超過1顆。

此外，一旦已經吃了月餅，就該把自己正餐、主食的分量稍微減少，以免攝取過多的熱量導致肥胖；食用月餅時建議搭配無糖茶飲，能有效剔除一些油膩感、也能幫助消化。

當然最重要的，吃了月餅後可以跑個步或多走樓梯，不僅有助於熱量消耗，也能降低吃美食後所帶來的負擔喔~