

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	飲品	全蛋雞塊(份)	豆腐肉蛋(份)	蔬菜(份)	動物類(份)	水果類(份)	奶類(份)	鈣(mg)	熱量(Kcal)
8/31	一	胚芽飯	三杯雞	玉米肉苳	有機空心菜	鮮蔬薏仁湯	水果		5.0	2.1	1.3	2.2	1.0	0.0	93	698
9/1	二	#有機芝麻飯	醃醬肉燥	※關東煮	有機白苳菜	△裙帶海苔湯	水果		4.2	2.5	1.4	2.3	1.0	0.0	233	681
9/2	三	小米飯	香滷雞腿*1	回鍋干片	油菜	◎青菜蛋花湯	水果		4.0	2.4	1.4	2.3	1.0	0.0	188	656
9/3	四	夏威夷火腿蓋飯	※沙茶魚丁	☆西魯肉	有機黑葉白菜	枸杞瓜湯	水果		4.2	2.5	2.0	2.4	1.0	0.0	148	698
9/4	五	燕麥飯	◎咖哩燴蛋	韓式豆腐煲	蚵白菜	地瓜山粉圓	水果		5.0	2.0	1.1	2.2	1.0	0.0	247	686
9/7	一	糙米飯	打拋豬	◎鮮菇蒸蛋	有機荷葉白菜	★綠豆薏仁湯	水果		4.5	3.2	1.0	2.2	1.0	0.7	349	842
9/8	二	△有機海苔香鬆飯	義式燉雞	四季肉末	有機小松菜	雙色蘿蔔湯	水果		4.2	2.0	1.7	2.0	1.0	0.0	166	638
9/9	三	什錦炒烏龍	※清蒸小卷*2	小肉包*1	青江菜	鮮瓜湯	水果		4.3	2.4	1.3	2.2	1.0	0.0	91	677
9/10	四	燕麥飯	豆瓣雞丁	花椒炒肉片	有機空心菜	田園蔬菜湯	水果		4.0	2.1	2.0	2.4	1.0	0.0	109	654
9/11	五	薏仁飯	紅燒燉肉	小瓜甜條	油菜	番茄黃芽湯	水果		4.9	2.0	1.3	2.3	1.0	0.0	112	689
9/14	一	糙米飯	京醬雞	◎木須炒蛋	有機小白菜	蘿蔔玉米湯	水果	補助豆奶	4.1	3.4	1.5	2.4	1.0	0.0	112	746
9/15	二	#有機芝麻飯	蘑菇豬柳	腐皮高麗	有機白苳菜	地瓜圓湯	水果		4.4	2.2	1.9	2.1	1.0	0.0	111	677
9/16	三	紅蔥雞絲飯	※鱸魚排*1	古早味油腐	蚵白菜	榨菜冬粉湯	水果		4.3	2.7	1.3	2.3	1.0	0.0	173	702
9/17	四	燕麥飯	泡菜肉片	蘿蔔麵筋	有機味美菜	大醬湯	水果		4.0	2.3	2.0	2.2	1.0	0.0	123	659
9/18	五	薏仁飯	★奶香雞	金粒扁蒲	小白菜	羅宋湯	水果		4.4	2.0	1.6	2.4	1.0	0.3	293	711
9/21	一	茄汁義大利麵	※蔥燒魚丁	筍香三絲 (有機黑木耳)	有機白苳菜	★南瓜濃湯	水果		4.0	2.4	2.0	2.4	1.0	0.3	247	724
9/22	二	有機地瓜飯	花瓜雞	◎紅蘿蔔炒蛋	有機空心菜	肉骨茶湯	水果		4.3	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	110	686
9/23	三	胚芽飯	炸豬排*1	飄香滷味	青江菜	★芋頭西米露	水果		4.3	2.5	1.3	2.5	1.0	0.7	316	788
9/24	四	糙米飯	照燒雞	鮮蔬粉絲	有機黑葉白菜	△味噌湯	水果		4.7	2.0	1.6	2.2	1.0	0.0	129	676
9/25	五	☆中秋節休假☆														
9/28	一	☆教師節休假☆														
9/29	二	#有機芝麻飯	蔥爆豬柳	△大溪黑干	有機白苳菜	鮮筍湯	水果		4.0	2.5	1.8	2.3	1.0	0.0	278	638
9/30	三	糙米飯	糖醋雞	哨子豆腐	小白菜	薑香瓜湯	水果		4.5	2.5	1.1	2.4	1.0	0.0	258	694

♥每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/>

♥菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物。

♥供膳一律使用國產CAS標章認證之豬肉，未使用任何牛肉製品*

◎含蛋及其製品 ★含牛奶及其製品 ☆含甲殼類及其製品 ※魚類及其製品 #含芝麻及其製品

△含海藻類(例如海帶芽、海帶結等)

♥食用海鮮/雞肉時請細嚼慢嚥，小心魚刺及骨頭!

♥宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話：22900198

太平午餐群組 115年9月份菜單明細

第一週

8月31日				9月1日				9月2日				9月3日				9月4日							
星期一				星期二				星期三				星期四				星期五							
主食	胚芽飯	白米	60	g	有機芝麻飯	有機白米	80	g	小米飯	白米	60	g	夏威夷火腿蒸飯	白米	80	g	燕麥飯	白米	60	g			
		胚芽米	20	g		黑芝麻	1	g		小米	20	g		CAS三色豆-	15	g		燕麥	20	g			
				g				g				g		CAS火腿丁	10	g				g			
				g				g				g		鳳梨罐頭	10	g				g			
				g				g				g		洋蔥小丁	5	g				g			
				g				g				g				g				g			
				g				g				g				g				g			
主菜	三杯雞	CAS雞胸丁	40	g	醇醬肉燥	CAS絞肉	65	g	香油雞腿*1	CAS雞腿	120	g	※沙茶魚丁	CAS水蒸魚丁	85	g	◎咖哩燴蛋	CAS液蛋	60	g			
		CAS雞排丁	35	g		小豆干丁	20	g				g		白蘿蔔中丁	20	g		洋芋小丁	20	g			
		杏鮑菇大丁	20	g		洋蔥小丁	15	g				g		油豆腐丁	15	g		洋蔥小丁	10	g			
		CAS豬血糕	17	g		TAP毛豆仁	8	g				g		紅蘿蔔中丁	5	g		紅蘿蔔小丁	5	g			
		九層塔	1	g		黑豆辦醬		g				g		洋蔥中丁	5	g		咖哩粉		g			
				g		甜麵醬		g				g				g				g			
				g				g				g				g				g			
副菜	玉米肉茸	CAS玉米粒	45	g	※關東煮	白蘿蔔中丁	35	g	回鍋干片	高麗菜切片	45	g	☆西魯肉	大白菜切片	60	g	韓式豆腐煲	薄豆腐大丁	45	g			
		紅蘿蔔小丁	15	g		CAS玉米段	17	g		豆干片	20	g		CAS肉絲	8	g		韓式年糕條	15	g			
		CAS絞肉	8	g		CAS虱目魚丸	15	g		紅蘿蔔片	7	g		紅蘿蔔絲	5	g		金針菇對切	5	g			
		TAP毛豆仁	7	g		海帶結	10	g		木耳片	3	g		木耳絲	3	g		洋蔥絲	5	g			
				g				g				g		蝦皮		g		韓式泡菜	5	g			
				g				g				g				g				g			
				g				g				g				g				g			
青菜	有機空心菜	有機空心菜切	70	g	有機白莧菜	有機白莧菜切	70	g	油菜	TAP油菜切	70	g	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	70	g	蚵白菜	TAP蚵白菜切	70	g			
				g				g				g				g				g			
				g				g				g				g				g			
				g				g				g				g				g			
				g				g				g				g				g			
				g				g				g				g				g			
				g				g				g				g				g			
湯品	鮮蔬薏仁湯	冬瓜中丁	25	g	△裙帶海芽湯	海帶芽	1	g	◎青菜蛋花湯	TAP小白菜	10	g	枸杞瓜湯	扁蒲中丁	25	g	地瓜山粉圓	TAP地瓜小丁	15	g			
		小薏仁	5	g		薑絲	1	g		CAS盒蛋		g		枸杞	1	g		山粉圓	5	g			
		薑絲	1	g				g				g		薑絲	1	g		冬瓜茶磚		g			
				g				g				g				g				g			
				g				g				g				g				g			
				g				g				g				g				g			
				g				g				g				g				g			
水果	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份
飲品			ml	飲品			ml	飲品				ml	飲品			ml	飲品			ml			

第二週

9月7日				9月8日				9月9日				9月10日				9月11日								
星期一				星期二				星期三				星期四				星期五								
主食	糙米飯	白米	60	g	△有機海苔香鬆飯	有機白米	80	g	什錦炒烏龍	烏龍麵	100	g	燕麥飯	白米	60	g	薏仁飯	白米	60	g				
		糙米	20	g			海苔香鬆	1		g		高麗菜絲		25	g			燕麥	20	g		小薏仁	20	g
				g						g		CAS肉絲		5	g					g				g
				g						g		紅蘿蔔絲		5	g					g				g
				g						g		洋蔥絲		5	g					g				g
				g						g					g					g				g
				g						g					g					g				g
				g						g					g					g				g
主菜	打拋豬	CAS絞肉	65	g	義式燉雞	CAS雞胸丁	40	g	※清蒸小卷*2	小卷	80	g	豆瓣雞丁	CAS雞胸丁	40	g	紅燒燉肉	CAS肉角	65	g				
		小豆干丁	20	g			CAS雞排丁	35		g		CAS雞排丁		35	g				洋芋中丁	25	g			
		洋葱小丁	15	g			洋芋中丁	20		g		杏鮑菇大丁		15	g				紅蘿蔔中丁	10	g			
		番茄小丁	10	g			杏鮑菇大丁	10		g		玉米筍切段		10	g				TAP毛豆仁	8	g			
		九層塔	1	g			紅椒中丁	3		g		青椒中丁		8	g						g			
		檸檬汁		g			義大利香料			g		豆瓣醬			g						g			
				g						g					g						g			
				g						g					g						g			
副菜	◎鮮菇蒸蛋	CAS液蛋	45	g	四季肉末	TAP敏豆段	55	g	小肉包*1	CAS小肉包	30	g	花椰炒肉片	CAS青花菜	65	g	小瓜甜條	TAP甜不辣	50	g				
		香菇小丁	8	g			CAS絞肉	8		g		CAS肉片		8	g				小黃瓜片	15	g			
				g			金針菇對切	5		g		紅蘿蔔片		5	g				紅蘿蔔片	10	g			
				g			紅蘿蔔絲	5		g		木耳片		2	g						g			
				g						g					g						g			
				g						g					g						g			
				g						g					g						g			
				g						g					g						g			
青菜	有機苜蓿白菜	有機苜蓿白菜切	70	g	有機小松菜	有機小松菜切	70	g	青江菜	TAP青江菜切	70	g	有機空心菜	有機空心菜切	70	g	油菜	TAP油菜切	70	g				
				g						g					g					g				
				g						g					g					g				
				g						g					g					g				
				g						g					g					g				
				g						g					g					g				
				g						g					g					g				
				g						g					g					g				
湯品	◎綠豆薏仁湯	綠豆	8	g	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	15	g	鮮瓜湯	扁蒲中丁	20	g	田園蔬菜湯	大白菜切片	15	g	番茄黃芽湯	黃豆芽	10	g				
		小薏仁	8	g			紅蘿蔔小丁	5		g		紅蘿蔔片		5	g			紅蘿蔔絲	5	g		番茄小丁	10	g
		奶粉-	21	g						g					g			木耳絲	1	g				g
				g						g					g					g				g
				g						g					g					g				g
				g						g					g					g				g
				g						g					g					g				g
				g						g					g					g				g
水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份					
飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml					

第三週

9月14日				9月15日				9月16日				9月17日				9月18日								
星期一				星期二				星期三				星期四				星期五								
主 食	糙米飯	白米	60	g	主 食	#有機芝麻飯	有機白米	80	g	主 食	紅蔥雞絲飯	白米	80	g	主 食	燕麥飯	白米	60	g	主 食	薏仁飯	白米	60	g
		糙米	20	g			黑芝麻	1	g			CAS雞絲	8	g			燕麥	20	g			小薏仁	20	g
				g					g			手切油蔥		g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
主 菜	京醬雞	CAS雞胸丁	40	g	主 菜	蘑菇豬柳	CAS肉柳	65	g	主 菜	※鱸魚排*1	金目鱸	80	g	主 菜	泡菜肉片	CAS肉片	65	g	主 菜	㊟奶香雞	CAS雞胸丁	40	g
		CAS雞排丁	35	g			洋葱粗絲	20	g					g			大白菜切片	25	g			CAS雞排丁	35	g
		小黃瓜中丁	20	g			杏鮑菇切絲	15	g					g			金針菇對切	10	g			洋葱中丁	15	g
		杏鮑菇大丁	15	g			紅蘿蔔絲	5	g					g			韓式泡菜	8	g			帶皮南瓜中丁	10	g
				g			洋菇罐頭	5	g					g					g			紅椒中丁	8	g
				g					g					g					g			奶粉-	9	g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
副 菜	◎木須炒蛋	CAS蛋液	45	g	副 菜	腐皮高麗	高麗菜切片	65	g	副 菜	古早味油腐	冬瓜中丁	40	g	副 菜	蘿蔔麵筋	白蘿蔔中丁	45	g	副 菜	金粒扁蒲	扁蒲片	60	g
		木耳絲	10	g			紅蘿蔔片	5	g			油豆腐丁	25	g			紅蘿蔔中丁	20	g			CAS玉米粒	10	g
		紅蘿蔔絲	15	g			腐竹捲	5	g			CAS絞肉	8	g			麵筋	5	g			CAS絞肉	8	g
				g			香菇片	3	g					g			香菇片	5	g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
青 菜	有機小白菜	有機小白菜切	70	g	青 菜	有機白莧菜	有機白莧菜切	70	g	青 菜	蚵白菜	TAP蚵白菜切	70	g	青 菜	有機味美菜	有機味美菜切	70	g	青 菜	小白菜	TAP小白菜切	70	g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
湯 品	蘿蔔玉米湯	白蘿蔔小丁	15	g	湯 品	地瓜圓湯	TAP地瓜小丁	15	g	湯 品	榨菜冬粉湯	高麗菜絲	10	g	湯 品	大醬湯	薄豆腐切絲	7	g	湯 品	羅宋湯	高麗菜切片	15	g
		CAS玉米粒	5	g			地瓜圓	5	g			冬粉	5	g			紅蘿蔔絲	7	g			番茄小丁	10	g
				g					g			紅蘿蔔絲	5	g			洋葱絲	6	g			西洋芹切-	1	g
				g					g			榨菜絲	5	g					g			番茄醬		g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份
飲品	補助豆奶	TAP豆奶	170	ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml

第四週

9月21日				9月22日				9月23日				9月24日				9月25日			
星期一				星期二				星期三				星期四				星期五			
主食	茄汁義大利麵	螺旋麵	55	g	主食	有機地瓜飯	有機白米	80	g	主食	胚芽飯	白米	60	g	主食	糙米飯	白米	60	g
		番茄小丁	10	g			TAP地瓜小丁	15	g			胚芽米	20	g			糙米	20	g
		CAS火腿丁	10	g					g					g					g
		CAS三色豆	10	g					g					g					g
		洋蔥絲	10	g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
主菜	※蔥燒魚丁	CAS烏魚丁	85	g	主菜	花瓜雞	CAS雞胸丁	40	g	主菜	炸豬排*1	調理里肌排	75	g	主菜	照燒雞	CAS雞胸丁	40	g
		紅蘿蔔中丁	25	g			CAS雞排丁	35	g					g			CAS雞排丁	35	g
		油豆腐丁	20	g			冬瓜中丁	25	g					g			杏鮑菇大丁	20	g
		洋蔥中丁	10	g			調味花瓜	10	g					g			洋蔥粗絲	10	g
		青蔥花		g					g					g			青椒粗絲	5	g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
副菜	※香三鮮 (有機黑木耳)	竹筍絲	40	g	副菜	◎紅蘿蔔炒蛋	CAS液蛋	45	g	副菜	飄香油味	小干四丁	35	g	副菜	鮮蔬粉絲	高麗菜切片	35	g
		有機黑木耳絲	20	g			紅蘿蔔絲	25	g			杏鮑菇大丁	20	g			冬粉	10	g
		紅蘿蔔絲	10	g					g			玉米筍切段	10	g			紅蘿蔔絲	10	g
		CAS肉絲	8	g					g			TAP敏豆段	10	g			CAS肉絲	8	g
				g					g					g			洋蔥絲	2	g
				g					g					g			木耳絲	1	g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
青菜	有機白苳菜	有機白苳菜切	70	g	青菜	有機空心菜	有機空心菜切	70	g	青菜	青江菜	TAP青江菜切	70	g	青菜	有機黑紫白菜	有機黑紫白菜切	70	g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
湯品	◎南瓜濃湯	南瓜小丁	15	g	湯品	肉骨茶湯	大白菜片	15	g	湯品	◎芋頭西米露	芋頭小丁	15	g	湯品	△味噌湯	海帶芽	1	g
		洋芋小丁	10	g			金針菇對切	3	g			西谷米	5	g			味噌		g
		紅蘿蔔小丁	5	g			紅蘿蔔片	5	g			奶粉-	21	g					g
		洋蔥小丁	3	g			肉骨茶包	1	g					g					g
		奶粉-	9	g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份
飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml

第五週

9月28日				9月29日				9月30日				10月1日				10月2日			
星期一				星期二				星期三				星期四				星期五			
主 食	☆教師節休			g	主 食	#有機芝麻飯	有機白米	80	g	主 食	糙米飯	白米	60	g	主 食				g
				g			黑芝麻	1	g			糙米	20	g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
主 菜				g	主 菜	蔥爆豬柳	CAS肉柳	65	g	主 菜	糖醋雞	CAS雞胸丁	40	g	主 菜				g
				g			洋蔥粗絲	23	g			CAS雞排丁	35	g					g
				g			綠豆芽	15	g			地瓜中丁	25	g					g
				g			黃椒絲	5	g			洋蔥粗絲	5	g					g
				g			青蔥段		g			紅椒粗絲	5	g					g
				g					g			番茄醬		g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
副 菜				g	副 菜	△大溪黑干	白蘿蔔中丁	35	g	副 菜	哨子豆腐	薄豆腐大丁	55	g	副 菜				g
				g			黑豆干丁	30	g			CAS絞肉	12	g					g
				g			海帶結	10	g			TAP毛豆仁	8	g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
青 菜				g	青 菜	有機白莧菜	有機白莧菜切	70	g	青 菜	小白菜	TAP小白菜切	70	g	青 菜				g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
湯 品				g	湯 品	鮮筍湯	竹筍絲	15	g	湯 品	薑香瓜湯	冬瓜中丁	25	g	湯 品				g
				g			紅蘿蔔絲	5	g			薑絲	1	g					g
				g			木耳絲	1	g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
水果				份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果		水果-	1	份
飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	飲品	生動雞塊(份)	豆包肉蛋(份)	蒜苗(份)	炒肉類(份)	水果類(份)	奶類(份)	鈣(mg)	熱量(Kcal)
8/31	一	胚芽飯	酸菜麵腸	豆干小炒	彩蔬玉米	有機空心菜	鮮蔬薏仁湯	水果		4.8	2.3	1.6	2.4	1.0	0.0	266	714
9/1	二	#有機芝麻飯	藥膳凍腐	蘿蔔麵筋	木耳四季	有機白苣菜	△裙帶海茸湯	水果		4.0	2.0	2.3	2.3	1.0	0.0	394	654
9/2	三	小米飯	酸甜烤麩	八寶干丁	鐵板豆芽	油菜	青菜豆腐湯	水果		4.4	2.4	1.9	2.2	1.0	0.0	353	689
9/3	四	夏威夷素火腿蓋飯	素燥油腐	鮮蔬滷豆皮	△脆炒海絲	有機黑葉白菜	枸杞瓜湯	水果		4.2	2.0	2.1	2.2	1.0	0.0	224	653
9/4	五	燕麥飯	沙茶百頁	#蜜汁方干	針菇白菜	蚵白菜	地瓜山粉圓	水果		4.9	2.1	1.5	2.4	1.0	0.0	344	706
9/7	一	糙米飯	糖醋素若	△干絲小炒	雙色花椰	有機茼蒿白菜	綠豆薏仁湯	水果		5.0	2.1	1.8	2.4	1.0	0.0	224	725
9/8	二	△有機海苔香鬆飯	南瓜豆腐	香滷麵輪	炒筍絲	有機小松菜	雙色蘿蔔湯	水果		4.2	2.0	2.1	2.2	1.0	0.0	186	657
9/9	三	什錦炒烏龍	照燒竹捲	醃醬干丁	香拌四季	青江菜	鮮瓜湯	水果		4.0	2.5	2.3	2.1	1.0	0.0	275	688
9/10	四	燕麥飯	醬燒素排*1	義式花干	菇炒甘藍	有機空心菜	田園蔬菜湯	水果		4.2	2.1	1.8	2.3	1.0	0.0	144	660
9/11	五	薏仁飯	花生麵筋	筍香素肉	紅藜洋芋	油菜	番茄黃芽湯	水果		4.8	2.0	1.4	2.1	1.0	0.0	168	674
9/14	一	糙米飯	杏片烤麩	△海結黑干	鮮蔬冬粉	有機小白菜	蘿蔔玉米湯	水果	補助豆奶	4.8	2.6	1.5	2.2	1.0	0.0	384	682
9/15	二	#有機芝麻飯	滷蘭花干*1	咖哩油腐	麻香高麗	有機白苣菜	地瓜圓湯	水果		4.7	2.5	1.4	2.2	1.0	0.0	209	721
9/16	三	家常素肉燥飯	小瓜素雞	茄汁豆腐	△捲捲海茸	蚵白菜	榨菜冬粉湯	水果		4.0	2.1	2.1	2.3	1.0	0.0	270	662
9/17	四	燕麥飯	打拋干丁	醬香豆腸	時令鮮瓜	有機味美菜	大醬湯	水果		4.1	2.5	2.0	2.4	1.0	0.0	250	691
9/18	五	薏仁飯	泡菜凍腐	素沙茶豆捲	#韓式黃芽	小白菜	羅宋湯	水果		4.5	2.0	2.3	2.5	1.0	0.0	246	695
9/21	一	茄汁義大利麵	佛跳牆	瓜仔干丁	清炒花椰	有機白苣菜	南瓜濃湯	水果		4.0	2.0	2.2	2.3	1.0	0.0	212	648
9/22	二	有機地瓜飯	素燥豆腐	豆瓣素雞	乾煸四季	有機空心菜	肉骨茶湯	水果		4.0	2.1	1.9	2.3	1.0	0.0	148	647
9/23	三	胚芽飯	燒素排*1	蜜汁竹腸	鍋燒白菜	青江菜	芋頭西米露	水果		4.3	2.5	1.7	2.4	0.0	0.0	169	650
9/24	四	糙米飯	咖哩百頁	回鍋干片	金粒時瓜	有機黑葉白菜	△味噌湯	水果		4.3	2.1	1.8	2.2	1.0	0.0	214	665
9/25	五	☆中秋節休假☆															
9/28	一	☆教師節休假☆															
9/29	二	#有機芝麻飯	五更凍腐	△醬燒麵輪	紅絲花椰	有機白苣菜	鮮筍湯	水果		4.0	2.0	1.8	2.3	1.0	0.0	271	652
9/30	三	糙米飯	鐵板油腐	五香豆干*2	熱炒高麗	小白菜	薑香瓜湯	水果		4.0	2.1	1.7	2.2	1.0	0.0	388	645

♥每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/>

♥菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物。

◎含蛋及其製品 ★含牛奶及其製品 ☆含甲殼類及其製品 ※魚類及其製品 #含芝麻及其製品

△含海藻類(例如海帶芽、海帶結等)

♥供應一律使用國產CAS標章認證之豬肉，未使用任何牛肉製品*

♥宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話：22900198

太平午餐群組 115年9月份素食菜單明細

第一週

8月31日 星期一				9月1日 星期二				9月2日 星期三				9月3日 星期四				9月4日 星期五			
主食	胚芽飯	白米	60 g	主食	#有機芝麻飯	有機白米	80 g	主食	小米飯	白米	60 g	主食	星威農事大號黑麵	白米	80 g	主食	燕麥飯	白米	60 g
		胚芽米	20 g			黑芝麻	1 g			小米	20 g			CAS三色豆-	15 g			燕麥	20 g
														素火腿丁	10 g				
														鳳梨罐頭	10 g				
主菜	酸菜麵腸	酸菜絲	20 g	主菜	燕勝凍腐	薄豆腐大丁	50 g	主菜	酸甜烤麩	烤麩切	40 g	主菜	素燻油腐	油豆腐丁	35 g	主菜	沙茶百頁	百頁豆腐	45 g
		麵腸切丁	50 g			高麗菜切片	30 g			地瓜中丁	20 g			素絞肉	12 g			素紫米糕	20 g
						木耳片	1 g			青椒粗絲	10 g			白蘿蔔中丁	30 g			玉米筍切段	10 g
						枸杞				番茄醬								素沙茶	
						紅棗				麥芽糖									
副菜	豆干小炒	豆干片	50 g	副菜	蘿蔔麵筋	麵筋	21 g	副菜	八寶干丁	小豆干丁	40 g	副菜	鮮蔬油豆皮	大白菜切片	60 g	副菜	#蜜汁方干	小干四丁	57 g
		杏鮑菇切絲	20 g			白蘿蔔中丁	40 g			紅蘿蔔小丁	15 g			腐竹捲	5 g			白芝麻	
		青椒絲	5 g			紅蘿蔔中丁	15 g			香菇小丁	10 g			紅蘿蔔絲	5 g				
						香菇片	5 g			TAP毛豆仁	5 g			木耳絲	1 g				
副菜	彩蔬玉米	CAS玉米粒	45 g	副菜	木耳四季	TAP敏豆段	55 g	副菜	鐵板豆芽	綠豆芽	60 g	副菜	△脆炒海絲	海帶絲	50 g	副菜	針菇白菜	大白菜切片	60 g
		紅蘿蔔小丁	20 g			紅蘿蔔絲	7 g			紅蘿蔔絲	7 g			金針菇對切	7 g			金針菇對切	10 g
		TAP毛豆仁	7 g			木耳絲				木耳絲								木耳絲	
										黑胡椒									
青菜	有機空心菜	有機空心菜切	70 g	青菜	有機白莧菜	有機白莧菜切	70 g	青菜	油菜	TAP油菜切	70 g	青菜	有機黑紫白菜	有機黑紫白菜切	70 g	青菜	蚵白菜	TAP蚵白菜切	70 g
湯品	鮮蔬薏仁湯	冬瓜中丁	25 g	湯品	△糖帶海芽湯	海帶芽	1 g	湯品	青菜豆腐湯	TAP小白菜	10 g	湯品	枸杞瓜湯	扁蒲中丁	25 g	湯品	地瓜山粉圓	TAP地瓜小丁	15 g
		小薏仁	5 g			薑絲	1 g			薄豆腐切絲	5 g			枸杞	1 g			山粉圓	5 g
		薑絲	1 g											薑絲	1 g			冬瓜茶磚	
水果	水果	水果	1 份	水果	水果	水果	1 份	水果	水果	水果	1 份	水果	水果	水果	1 份	水果	水果	水果	1 份
飲品			ml	飲品			ml	飲品			ml	飲品			ml	飲品			ml

第二週

9月7日 星期一					9月8日 星期二					9月9日 星期三					9月10日 星期四					9月11日 星期五				
主食	糙米飯	白米	60	g	主 食	△有機海苔香鬆飯	有機白米	80	g	主 食	什錦炒烏龍	烏龍麵	100	g	主 食	燕麥飯	白米	60	g	主 食	薏仁飯	白米	60	g
		糙米	20	g			海苔香鬆	1	g			高麗菜絲	25	g			燕麥	20	g			小薏仁	20	g
				g					g			素肉絲	5	g					g					g
				g					g			紅蘿蔔絲	5	g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
主 菜	糖醋素若	素肉角	25	g	主 菜	南瓜豆腐	薄豆腐大丁	50	g	主 菜	照燒竹捲	腐竹捲	30	g	主 菜	醬燒素排料	素魚排	50	g	主 菜	花生麵筋	麵筋	21	g
		地瓜中丁	40	g			去皮南瓜中丁	20	g			小黃瓜中丁	30	g					g			乾香菇絲	1	g
		青椒中丁	3	g			TAP毛豆仁	5	g			紅椒中丁	3	g					g			熟花生	10	g
		番茄醬		g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
副 菜	△干絲小炒	豆干絲	30	g	副 菜	香油麵輪	麵輪	20	g	副 菜	醇醬干丁	小豆干丁	55	g	副 菜	義式花干	蘭花干切丁	40	g	副 菜	茴香素肉	素肉角	15	g
		海帶絲	25	g			冬瓜中丁	40	g			CAS玉米粒	10	g			洋芋中丁	20	g			筍乾	45	g
		紅蘿蔔絲	10	g			紅蘿蔔中丁	10	g			紅蘿蔔小丁	5	g			杏鮑菇中丁	15	g			紅蘿蔔片	7	g
				g					g			黑豆辦醬		g			義大利香料	1	g					g
				g					g			甜麵醬		g					g					g
				g					g					g					g					g
副 菜	雙色花椰	CAS青花菜	60	g	副 菜	炒筍絲	竹筍絲	60	g	副 菜	香拌四季	TAP敏豆段	55	g	副 菜	菇炒甘藍	高麗菜切片	60	g	副 菜	紅藜洋芋	洋芋小丁	45	g
		CAS白花椰	10	g			紅蘿蔔絲	7	g			木耳絲	7	g			金針菇對切	10	g			CAS三色豆	20	g
		木耳絲		g			木耳絲		g			香油	1	g					g			紅藜麥	1	g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
青 菜	有機荷蘭白菜	有機荷蘭白菜切	70	g	青 菜	有機小松菜	有機小松菜切	70	g	青 菜	青江菜	TAP青江菜切	70	g	青 菜	有機空心菜	有機空心菜切	70	g	青 菜	油 菜	TAP油菜切	70	g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
湯 品	綠豆薏仁湯	綠豆	8	g	湯 品	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	15	g	湯 品	鮮瓜湯	扁蒲中丁	20	g	湯 品	田園蔬菜湯	大白菜切片	15	g	湯 品	番茄黃芽湯	黃豆芽	10	g
		小薏仁	8	g			紅蘿蔔小丁	5	g			紅蘿蔔片	5	g			紅蘿蔔絲	5	g			番茄小丁	10	g
				g					g					g			木耳絲	1	g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
水果	水果	水果	1	份	水果	水果	水果	1	份	水果	水果	水果	1	份	水果	水果	水果	1	份	水果	水果	水果	1	份
飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml

第三週

9月14日 星期一					9月15日 星期二					9月16日 星期三					9月17日 星期四					9月18日 星期五				
主食	糙米飯	白米	60	g	主 食	#有機芝麻飯	有機白米	80	g	主 食	家常素肉燥飯	白米	80	g	主 食	燕麥飯	白米	60	g	主 食	薏仁飯	白米	60	g
		糙米	20	g			黑芝麻	1	g			碎干丁	25	g			燕麥	20	g			小薏仁	20	g
				g					g			素絞肉	10	g					g					g
				g					g			香菇小丁	5	g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
主 菜	杏片烤麩	烤麩切	30	g	主 菜	油蘭花干1	蘭花干	60	g	主 菜	小瓜素雞	素雞切片	40	g	主 菜	打拋干丁	小豆干丁	55	g	主 菜	泡菜凍腐	凍豆腐	45	g
		地瓜中丁	40	g					g			小黃瓜中丁	20	g			豆薯小丁	15	g			年糕條	15	g
		杏仁片	1	g					g			杏鮑菇中丁	15	g			番茄小丁	10	g			金針菇對切	10	g
		番茄醬		g					g					g			九層塔		g			韓式泡菜	8	g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
副 菜	△海結黑干	黑豆干丁	40	g	副 菜	咖哩油腐	油豆腐丁	50	g	副 菜	茄汁豆腐	薄豆腐大丁	55	g	副 菜	醬香豆腐	豆腸	35	g	副 菜	素沙茶豆捲	腐竹捲	10	g
		冬瓜中丁	20	g			洋芋中丁	25	g			番茄中丁	10	g			杏鮑菇中丁	20	g			大白菜切片	60	g
		海帶結	15	g			紅蘿蔔中丁	5	g			TAP毛豆仁	3	g			紅蘿蔔中丁	15	g			紅蘿蔔片	7	g
				g			咖哩粉	1	g			番茄醬		g					g			素沙茶		g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
副 菜	鮮蔬冬粉	冬粉	11	g	副 菜	麻香高麗	高麗菜切片	60	g	副 菜	△捲捲海茸	海茸切	35	g	副 菜	時令鮮瓜	扁蒲片	70	g	副 菜	#糖式黃芽	黃豆芽	55	g
		大白菜切片	25	g			金針菇對切	5	g			竹筍絲	30	g			紅蘿蔔片	7	g			海帶芽	1	g
		紅蘿蔔絲	5	g			枸杞		g					g					g			紅蘿蔔絲	7	g
		木耳絲		g			薑絲	1	g					g					g			白芝麻		g
				g			黑麻油		g					g					g			黑麻油		g
				g					g					g					g					g
青 菜	有機小白菜	有機小白菜切	70	g	青 菜	有機白莧菜	有機白莧菜切	70	g	青 菜	蚵白菜	TAP蚵白菜切	70	g	青 菜	有機味美菜	有機味美菜切	70	g	青 菜	小白菜	TAP小白菜切	70	g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
湯 品	蘿蔔玉米湯	白蘿蔔小丁	15	g	湯 品	地瓜圓湯	TAP地瓜小丁	15	g	湯 品	榨菜冬粉湯	高麗菜絲	10	g	湯 品	大醬湯	薄豆腐切絲	7	g	湯 品	羅宋湯	高麗菜切片	15	g
		CAS玉米粒	5	g			地瓜圓	5	g			冬粉	5	g			紅蘿蔔絲	7	g			番茄小丁	10	g
				g					g			紅蘿蔔絲	5	g			黃豆芽	6	g			西洋芹切	1	g
				g					g			榨菜絲	5	g					g			番茄醬		g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
水果	水果	水果	1	份	水果	水果	水果	1	份	水果	水果	水果	1	份	水果	水果	水果	1	份	水果	水果	水果	1	份
飲品	補助豆奶			ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml

第四週

9月21日				9月22日				9月23日				9月24日				9月25日								
星期一				星期二				星期三				星期四				星期五								
主食	茄汁義大利麵	螺旋麵	55	g	主食	有機地瓜飯	有機白米	80	g	主食	胚芽飯	白米	60	g	主食	糙米飯	白米	60	g	主食	高中數學修習六			g
		番茄小丁	10	g			地瓜小丁	15	g			胚芽米	20	g			糙米	20	g					g
		素火腿丁	10	g					g					g					g				g	
		CAS三色豆	10	g					g					g					g				g	
				g					g					g					g				g	
				g					g					g					g				g	
				g					g					g					g				g	
主菜	佛跳牆	大白菜切片	35	g	主菜	素燻豆腐	薄豆腐大丁	60	g	主菜	燒素排*1	素牛蒡排	45	g	主菜	咖哩百頁	百頁豆腐	45	g	主菜				g
		素肉角	20	g			素絞肉	8	g					g			洋芋中丁	20	g					g
		素香菇丸	10	g			TAP毛豆仁	3	g					g			紅蘿蔔中丁	10	g					g
		芋頭中丁	10	g					g					g			咖哩粉		g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
副菜	瓜仔干丁	碎干丁	55	g	副菜	豆瓣素雞	素雞片	40	g	副菜	蜜汁竹腸	腐竹捲	40	g	副菜	四鍋干片	豆干片	45	g	副菜				g
		調味碎瓜	17	g			玉米筍切段	25	g			杏鮑菇中丁	20	g			高麗菜切片	20	g					g
		香菇小丁	3	g			青椒中丁	5	g			青椒中丁	5	g			紅蘿蔔片	7	g					g
				g					g			番茄醬		g					g					g
				g					g			麥芽糖		g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
副菜	清炒花椰	CAS青花菜	70	g	副菜	乾煸四季	TAP敏豆段	55	g	副菜	鍋燒白菜	大白菜切片	70	g	副菜	金粒時瓜	扁蒲片	60	g	副菜				g
		紅蘿蔔絲	7	g			紅蘿蔔絲	7	g			紅蘿蔔片	7	g			CAS玉米粒	10	g					g
		木耳絲		g					g			木耳片		g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
青菜	有機白莧菜	有機白莧菜切	70	g	青菜	有機空心菜	有機空心菜切	70	g	青菜	青江菜	TAP青江菜切	70	g	青菜	有機黑莖白菜	有機黑莖白菜切	70	g	青菜				g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
湯品	南瓜濃湯	南瓜小丁	15	g	湯品	肉骨茶湯	大白菜片	15	g	湯品	芋頭西米露	芋頭小丁	15	g	湯品	△味噌湯	海帶芽	1	g	湯品				g
		洋芋小丁	10	g			金針菇對切	3	g			西谷米	5	g			味噌	12	g					g
		紅蘿蔔小丁	5	g			紅蘿蔔片	5	g					g					g					g
				g			肉骨茶包	1	g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
水果	水果	水果	1	份	水果	水果	水果	1	份	水果	水果		份	水果	水果	水果	1	份	水果			份		
飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品			ml	

第五週

9月28日				9月29日				9月30日				10月1日				10月2日						
星期一				星期二				星期三				星期四				星期五						
主 食	古教師節休飯☆		g	主 食	#有機芝麻飯	有機白米	80	g	主 食	糙米飯	白米	60	g	主 食			g	主 食			g	
			g			黑芝麻	1	g			糙米	20	g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
主 菜			g	主 菜	五更凍腐	凍豆腐	50	g	主 菜	鐵板油腐	油豆腐丁	40	g	主 菜			g	主 菜			g	
			g			酸菜絲	10	g				玉米筍切段	20		g				g			g
			g			素粉肝	10	g				紅蘿蔔片	10		g				g			g
			g			紅蘿蔔片	7	g				黑胡椒			g				g			g
			g					g							g				g			g
			g					g							g				g			g
			g					g							g				g			g
			g					g							g				g			g
副 菜			g	副 菜	△醬燒麵輪	麵輪	25	g	副 菜	五香豆干*2	中豆干+非蒸改	60	g	副 菜			g	副 菜			g	
			g			海帶結	15	g					g				g				g	
			g			白蘿蔔中丁	35	g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
副 菜			g	副 菜	紅絲花椰	CAS青花菜	70	g	副 菜	熱炒高麗	高麗菜切片	60	g	副 菜			g	副 菜			g	
			g			紅蘿蔔絲	7	g				紅蘿蔔絲	7		g				g			g
			g			木耳絲		g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
青 菜			g	青 菜	有機白莧菜	有機白莧菜切	70	g	青 菜	小白菜	TAP小白菜切	70	g	青 菜			g	青 菜			g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
湯 品			g	湯 品	鮮筍湯	竹筍絲	15	g	湯 品	薑香瓜湯	冬瓜中丁	25	g	湯 品			g	湯 品			g	
			g			紅蘿蔔絲	5	g				薑絲	1		g				g			g
			g			木耳絲	1	g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
			g					g					g				g				g	
水果		份	水果	水果	水果	1	份	水果	水果	水果	1	份	水果		份	水果		份				
飲品		ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品		ml	飲品		ml				