

週次	星 期 一	星 期 二	星 期 三	星 期 四	星 期 五
	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
第一週	多穀飯 蜜汁雞丁 南瓜炒蛋 ★針相大白 田園時蔬 大瓜豆皮湯	胚芽飯 味噌排骨 *脆炒鮮筍 蔥燒粉絲煲 健康時蔬 玉米濃湯	 白飯 養生雞 咕咾油腐 冬瓜扒蝦球 營養時蔬 韓式大醬湯	肉絲蛋炒飯 鹽酥雞 港式燒賣 玉米滑蛋 快炒時蔬 蘿蔔上排湯	五穀飯 日式蒸蛋 塔香海根 回鍋干片 有機時蔬 鮮筍湯
	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
第二週	糙米飯 檸檬烤雞翅 古都滷蛋 奶油白菜 田園時蔬 鮮菇蒲瓜湯	多穀飯 海南雞 肉燥馬鈴薯 鮮蔬蝦捲 健康時蔬 肉骨茶湯	 白飯 紅燒肉 麻婆豆腐 銀芽肉絲 營養時蔬 南瓜濃湯	蒜香海陸炒麵 椒鹽嫩魚 和風關東煮 豬肉餡餅 快炒時蔬 綠豆湯	五穀飯 梅香烤地瓜 洋蔥炒蛋 芝麻拌雙絲 有機時蔬 麻香鮮蔬湯
	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
第三週	五穀飯 脆皮雞排 胡蘿蔔炒蛋 螞蟻上樹 田園時蔬 日式味噌湯	胚芽飯 蠔油彩絲肉片 照燒花枝丸 南洋咖哩 健康時蔬 大瓜玉米湯	白飯 打拋雞丁 秘醬滷味 豚香鮮筍 營養時蔬 雪花菇菇湯	夏威夷炒飯 醬燒大排 蛋酥高麗 蘿蔔糕 快炒時蔬 巧達濃湯	多穀飯 雙菇炒蛋 蔥燒嫩腐 白菜羹 有機時蔬 土瓶蒸
	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
第四週	燕麥飯 糖醋雞丁 海苔蒸蛋 白醬綜合菇 田園時蔬 藥膳蘿蔔湯	胚芽飯 鐵路豬排 彩繪魚輪 肉絲蒲瓜 健康時蔬 海芽金菇湯	白飯 沙茶豬柳 大瓜鮮燴 蒜香腐燒豬 營養時蔬 黃金濃湯	磨菇鐵板麵 卡啦雞腿 肉圓 海結脆筍 快炒時蔬 芋頭西米露	糙米飯 蜜汁燒蛋 五味綜合菇 茶香豆干 有機時蔬 冬瓜排骨湯
	9月29日	9月30日	 高麗菜 料理變化多元，可生食、清炒、川燙，皆有不同風味，且高麗菜富含多種營養成分，包括維生素B、C，鈣、磷、鉀、鐵與維生素K等多種微量元素，同時含有豐富的膳食纖維，可促進腸胃蠕動、改善便秘。其中，高麗菜的膳食纖維豐富，煮熟的高麗菜一碗約含有1.5至2克的膳食纖維，不僅可增加飽足感，且可促進腸胃蠕動、改善便秘問題。 		
第五週	 老師您辛苦了! Teachers' Day 老師是辛勤的園丁 我們是您茁壯成長	多穀飯 蔥燒排骨 客家小炒 田園四色 有機時蔬 麵線糊			
	※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※ ★標示為校園午餐大賽得獎菜色 *本月使用蝦皮的菜色 ※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※				