



愛欣食品



HACCP評鑑合格優良廠商
未使用輻射污染食品

2020年9月菜單

石牌國小

日期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全蛋 雞籠	豆魚 肉蛋	蔬菜	油類 芝麻子	糖量	
31	一	白飯	★洋釀炸雞★ 雞肉<炸>	蒸 蛋 雞蛋<蒸>	菇炒綠花椰 花椰菜、鮮菇<炒>	有機	鮮蔬燉湯 蔬菜	4.0	2.7	1.8	2.3	633	
1	二	糙米飯	泰式咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜<煮>	打拋豬 豬肉、番茄、九層塔、蔬菜<炒>	蠔油白菜 大白菜、蔬菜<炒>	有機	海芽味噌湯 海帶芽、豆腐	4.1	2.8	1.9	2.4	650	
2	三	小米飯	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜<煮>	玉米炒蛋 雞蛋、非基改玉米粒<炒>	海山蘿蔔煮 白蘿蔔、蔬菜<煮>	綠蔬	薏仁排骨湯 薏仁、排骨、蔬菜	4.8	2.1	2.2	2.4	655	
3	四	肉醬 義大利麵 螺旋麵、蔬菜、豬肉	紐澳良 烤雞腿 X 1 雞腿<烤>	奶皇包 X 1 奶皇包<蒸>	蒜香高麗菜 高麗菜、蔬菜、蒜頭<炒>	有機	玉米濃湯 非基改玉米、雞蛋	4.1	2.1	1.7	2.6	603	
4	五	麥片飯	京醬豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜<煮>	古早味菜脯蛋 雞蛋、菜脯<炒>	鮮蔬黃豆芽 黃豆芽、蔬菜<炒>	綠蔬	肉骨茶湯 洋芋、排骨、肉骨茶包	保久乳	4.2	2.6	1.7	2.3	698
7	一	薏仁飯	蒸 蛋 雞蛋<蒸>	金粒豆腐 非基改豆腐、非基改玉米<炒>	豆酥長豆 四季豆、蔬菜、豆酥<炒>	有機	~冰~ 芋頭西米露 芋頭、西谷米	4.7	2.0	1.6	2.4	624	
蔬食日													
8	二	白飯	泡菜年糕雞 雞肉、年糕、泡菜、蔬菜<炒>	茶香滷蛋 X 1 雞蛋<滷>	塔香海帶絲 海帶絲、九層塔、蔬菜、白芝麻<炒>	有機	冬瓜薑絲湯 冬瓜、薑、枸杞	保久乳	4.3	2.4	1.7	2.5	693
9	三	蔥油雞肉飯 白米、胚芽米、雞肉、油蔥酥	蔥爆小卷 X 2 小卷、蔬菜<炒>	紅燒凍腐 非基改凍豆腐、蔬菜<燒>	蔬炒絲瓜 絲瓜、木耳、蔬菜<煮>	綠蔬	鮮蔬芙蓉湯 高麗菜、蔬菜、雞蛋	4.0	2.0	2.0	2.7	602	
10	四	芝麻飯	三杯雞 雞肉、蔬菜<炒>	壽喜燒豆皮 非基改豆皮、蔬菜<炒>	蔬炒甘藍 高麗菜、蔬菜<炒>	有機	味噌蛋花湯 非基改豆腐、雞蛋、蔬菜	4.0	2.9	1.7	2.4	648	
11	五	紅藜飯	黑胡椒豬柳 豬肉、蔬菜<煮>	韓式肉香冬粉 冬粉、蔬菜、豬肉、白芝麻<炒>	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、蔬菜<炒>	綠蔬	白玉雞湯 白蘿蔔、雞肉	4.7	2.1	1.8	2.5	644	
14	一	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	鐵板雞丁 雞肉、蔬菜<炒>	日式關東煮 甜不辣、非基改油豆腐、蔬菜<煮>	醬燒海茸 海茸、蔬菜<煮>	有機	洋芋濃湯 洋芋、雞蛋	4.6	2.2	1.6	2.8	649	
15	二	紫米飯	白醬燉肉 豬肉、洋芋、蔬菜<燉>	蔬炒雞茸 非基改玉米、毛豆仁、雞肉<炒>	蔬炒花椰 花椰菜、蔬菜<炒>	有機	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	保久乳	4.3	2.2	1.8	2.4	679
16	三	小米飯	蜜香豬排 X 1 豬排<燒>	家常滷味拼盤 非基改豆干、蔬菜、豬肉<滷>	奶香白菜 大白菜、蔬菜、奶粉<煮>	綠蔬	香菇雞湯 蔬菜、香菇、雞肉	4.0	2.8	1.8	2.3	635	
17	四	糙米飯	茄汁燉魚 魚肉、番茄、洋芋、蔬菜<煮>	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥<炒>	鮮菇蒲瓜 蒲瓜、鮮菇、蔬菜<炒>	有機	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	4.1	2.6	2.1	2.5	648	
18	五	薏仁飯	味噌燒豬 豬肉、蔬菜<煮>	古早味炸醬 非基改豆干、豬肉、蔬菜<煮>	枸杞高麗菜 高麗菜、蔬菜、枸杞<炒>	綠蔬	黃瓜雞湯 大黃瓜、雞肉	4.0	2.6	1.9	2.4	627	
21	一	燕麥飯	筍干扣肉 豬肉、竹筍、蔬菜<煮>	蒸餃 X 2 豬肉蒸餃<蒸>	蘿蔔燉海結 海帶結、白蘿蔔<煮>	有機	豆腐蔬菜湯 非基改豆腐、有機黑木耳、蔬菜	豆奶	4.6	3.3	1.5	2.3	714
22	二	雜糧飯	蜜汁雞丁 雞肉、蔬菜<煮>	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋<炒>	香菇燴冬瓜 冬瓜、香菇、蔬菜<煮>	有機	金針肉絲湯 蔬菜、豬肉、金針花	保久乳	4.3	2.6	1.8	2.3	703
23	三	咖哩烏龍麵 烏龍麵、蔬菜、豬肉	薑汁燒肉 豬肉、蔬菜、薑<煮>	烤地瓜條 X 4 地瓜<烤>	白菜滷 大白菜、蔬菜<滷>	綠蔬	~冰~ 紅豆湯 紅豆	4.0	2.0	1.7	2.8	603	
24	四	五穀飯	★酥炸魚排★ X 1 金目鱸魚排<炸>	泡菜豬肉豆腐 非基改豆腐、泡菜、蔬菜、豬肉<煮>	清炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機	玉米蔬菜湯 非基改玉米段、蔬菜	4.4	2.7	1.8	2.8	682	
25	五												
28	一	~~~教師節、中秋節快樂~~~											
29	二	胚芽飯	鹹水豬 豬肉、蔬菜<炒>	海芽炒蛋 雞蛋、海帶芽<炒>	蒜酥花椰菜 花椰菜、蔬菜、蒜酥<炒>	有機	豆腐味噌湯 非基改豆腐、蔬菜	4.0	2.9	1.7	2.6	655	
30	三	麥片飯	照燒雞丁 雞肉、蔬菜<炒>	瓜仔肉 豬肉、非基改干丁、脆瓜<煮>	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜<煮>	綠蔬	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉	4.1	2.7	1.7	2.4	639	

●本菜單含有甲殼類, 芒果, 花生, 牛奶與羊奶, 蛋, 堅果類, 芝麻, 含麩質之穀物, 大豆, 魚類, 亞硫酸鹽類, 敬請留意!

●魚類供應會以鯰魚, 烏魚, 虱目魚, 鯛魚為主, 實際以漁獲量決定。★炸物標示

●愛欣使用玉米及豆製品皆為非基因改造。HACCP廚房: 新北市淡水區八勢一街1號/電話: 28082036營養師: 曾婉茜

主菜種類及供應頻率<次/月>			主菜食材供應頻率<次/月>			其他食材供應頻率<次/月>		
魚肉海鮮	蛋	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品		油炸品
						魚肉蛋類	其他	甜湯
3次	1次	9次	8次	21次	0次	2次	2次	2次



愛欣食品



HACCP評鑑合格優良廠商
未使用輻射污染食品

2020年9月菜單

石牌國小

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	湯	附註	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	糖
31	一	白飯	★洋釀炸雞★ 雞肉<炸>	蒸 蛋 雞蛋<蒸>	菇炒綠花椰 花椰菜、鮮菇<炒>	有機					633
1	二	糙米飯	泰式咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜<煮>	打拋豬 豬肉、番茄、九層塔、蔬菜<炒>	蠔油白菜 大白菜、蔬菜<炒>	有機					650
2	三	小米飯	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜<煮>	玉米炒蛋 雞蛋、非基改玉米粒<炒>	海山蘿蔔煮 白蘿蔔、蔬菜<煮>	綠蔬					655
3	四	肉醬 義大利麵 螺旋麵、蔬菜、豬肉	紐澳良 烤雞腿×1 雞腿<烤>	奶皇包×1 奶皇包<蒸>	蒜香高麗菜 高麗菜、蔬菜、蒜頭<炒>	有機					678
4	五	麥片飯	京醬豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜<煮>	古早味菜脯蛋 雞蛋、菜脯<炒>	鮮蔬黃豆芽 黃豆芽、蔬菜<炒>	綠蔬					638
7	一	薏仁飯	蒸 蛋 雞蛋<蒸>	金粒豆腐 非基改豆腐、非基改玉米<炒>	豆酥長豆 四季豆、蔬菜、豆酥<炒>	有機					624
蔬食日											
8	二	白飯	泡菜年糕雞 雞肉、年糕、泡菜、蔬菜<炒>	茶香滷蛋×1 雞蛋<滷>	塔香海帶絲 海帶絲、九層塔、蔬菜、白芝麻<炒>	有機					633
9	三	蔥油雞肉飯 白米、胚芽米、雞肉、油蔥酥	蔥爆小卷×2 小卷、蔬菜<炒>	紅燒凍腐 非基改凍豆腐、蔬菜<燒>	蔬炒絲瓜 絲瓜、木耳、蔬菜<煮>	綠蔬					602
10	四	芝麻飯	三杯雞 雞肉、蔬菜<炒>	壽喜燒豆皮 非基改豆皮、蔬菜<炒>	蔬炒甘藍 高麗菜、蔬菜<炒>	有機					723
11	五	紅藜飯	黑胡椒豬柳 豬肉、蔬菜<煮>	韓式肉香冬粉 冬粉、蔬菜、豬肉、白芝麻<炒>	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、蔬菜<炒>	綠蔬					644
14	一	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	鐵板雞丁 雞肉、蔬菜<炒>	日式關東煮 甜不辣、非基改豆腐、蔬菜<煮>	醬燒海茸 海茸、蔬菜<煮>	有機					649
15	二	紫米飯	白醬燉肉 豬肉、洋芋、蔬菜<燉>	蔬炒雞茸 非基改玉米、毛豆仁、雞肉<炒>	蔬炒花椰 花椰菜、蔬菜<炒>	有機					619
16	三	小米飯	蜜香豬排×1 豬排<燒>	家常滷味拼盤 非基改豆干、蔬菜、豬肉<滷>	奶香白菜 大白菜、蔬菜、奶粉<煮>	綠蔬					635
17	四	糙米飯	茄汁燉魚 魚肉、番茄、洋芋、蔬菜<煮>	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥<炒>	鮮菇蒲瓜 蒲瓜、鮮菇、蔬菜<炒>	有機					723
18	五	薏仁飯	味噌燒豬 豬肉、蔬菜<煮>	古早味炸醬 非基改豆干、豬肉、蔬菜<煮>	枸杞高麗菜 高麗菜、蔬菜、枸杞<炒>	綠蔬					627
21	一	燕麥飯	筍干扣肉 豬肉、竹筍、蔬菜<煮>	蒸餃×2 豬肉蒸餃<蒸>	蘿蔔燉海結 海帶結、白蘿蔔<煮>	有機					714
22	二	雜糧飯	蜜汁雞丁 雞肉、蔬菜<煮>	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋<炒>	香菇燴冬瓜 冬瓜、香菇、蔬菜<煮>	有機					643
23	三	咖哩烏龍麵 烏龍麵、蔬菜、豬肉	薑汁燒肉 豬肉、蔬菜、薑<煮>	烤地瓜條×4 地瓜<烤>	白菜滷 大白菜、蔬菜<滷>	綠蔬					603
24	四	五穀飯	★酥炸魚排★ X 1 金目鱸魚排<炸>	泡菜豬肉豆腐 非基改豆腐、泡菜、蔬菜、豬肉<煮>	清炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機					757
25	五	~~~教師節、中秋節快樂~~~									
28	一										
29	二	胚芽飯	鹹水豬 豬肉、蔬菜<炒>	海芽炒蛋 雞蛋、海帶芽<炒>	蒜酥花椰菜 花椰菜、蔬菜、蒜酥<炒>	有機					655
30	三	麥片飯	照燒雞丁 雞肉、蔬菜<炒>	瓜仔肉 豬肉、非基改干丁、脆瓜<煮>	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜<煮>	綠蔬					639

●若因天氣或食材因素須更改菜色食材內容或冷熱甜湯，煩請師生見諒。

●本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶與羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類，敬請留意！

●魚類供應會以鯉魚、烏魚、虱目魚、鯛魚為主，實際以漁獲量決定。★炸物標示

●愛欣使用玉米及豆製品皆為非基因改造。HACCP廚房：新北市淡水區八勢一街1號/電話：28082036營養師：曾婉茜

主菜種類及供應頻率<次/月>			主菜食材供應頻率<次/月>			其他食材供應頻率<次/月>			
魚肉海鮮	蛋	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉蛋類	其他		
3次	1次	9次	8次	21次	0次	2次	2次	2次	2次

愛欣食品有限公司

2026年9月份食材表



石牌國小

地址：新北市淡水區八勢一街1號//HACCP食品安全管制系統營養午餐中央廚房//92年度起通過新北市盒餐工廠評鑑

電話：28082036傳真：28082026/營養師：曾婉茜(營養字第012562號)

至107年每年皆榮獲HACCP食品安全管制系統符合性查驗廠商//新北市政府盒餐工廠合格證書//團體膳食安全管理精進計畫

日期	菜譜名稱	食材組合(以下食材重量均為生重)	加工食品 (製造廠商)	烹調法
		食材明細/重量/單位g		
8月31日 [一]	白飯	白米80g		蒸
	★洋釀炸雞★	雞肉60g		炸
	蒸 蛋	雞蛋50g		蒸
	菇炒綠花椰	花椰菜65g+鮮菇10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	鮮蔬燉湯	高麗菜20g+蔬菜5g		煮
9月1日 [二]	糙米飯	有機米65g+糙米15g		蒸
	泰式咖哩雞	雞肉50g+洋芋10g+蔬菜5g		煮
	打拋豬	豬肉40g+番茄10g+九層塔5g+蔬菜5g		炒
	蠔油白菜	大白菜60g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海芽味噌湯	非基改豆腐20g+濕海帶芽12g	津悅食品	煮
9月2日 [三]	小米飯	白米65g+小米15g		蒸
	壽喜燒肉片	豬肉70g+洋蔥15g+蔬菜5g		煮
	玉米炒蛋	雞蛋45g+非基改玉米粒15g		炒
	海山蘿蔔煮	白蘿蔔60g+蔬菜10g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	薏仁排骨湯	薏仁10g+排骨5g+蔬菜5g	昌駿食品	煮
9月3日 [四]	肉醬 義大利麵	螺旋麵90g+蔬菜20g+豬肉10g		炒
	紐澳良 烤雞腿 X 1	帶骨雞腿120g		烤
	奶皇包 X 1	奶皇包30g	三統-龍鳳	蒸
	蒜香高麗菜	高麗菜55g+蔬菜10g+蒜頭少許		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米10g+雞蛋5g		煮
9月4日 [五]	麥片飯	白米65g+麥片15g		蒸
	京醬豬柳	豬肉60g+洋蔥15g+蔬菜5g		煮
	古早味菜脯蛋	雞蛋50g+菜脯5g	昌駿食品	炒
	鮮蔬黃豆芽	黃豆芽65g+蔬菜10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	洋芋20g+排骨5g+肉骨茶包		煮
9月7日 [一] 健康蔬食日	薏仁飯	白米65g+薏仁15g		蒸
	蒸 蛋	雞蛋50g		蒸
	金粒豆腐	非基改豆腐65g+非基改玉米12g+蔬菜10g	津悅食品	炒
	豆酥長豆	四季豆60g+蔬菜10g+豆酥少許		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~冰~ 芋頭西米露	芋頭10g+西谷米5g	昌駿食品	煮
9月8日 [二]	白飯	有機米80g		蒸
	泡菜年糕雞	雞肉50g+年糕10g+泡菜10g+蔬菜5g	三統-新興寧波	炒
	茶香滷蛋 X 1	雞蛋50g		滷
	塔香海帶絲	海帶絲40g+九層塔5g+蔬菜5g+白芝麻1g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	冬瓜薑絲湯	冬瓜24g+薑1g+枸杞少許		煮

9月9日 [三]	蔥油雞肉飯	白米65g+胚芽米15g+雞肉5g+油蔥酥少許		蒸
	蔥爆小卷 X 2	小卷50g+蔬菜10g		炒
	紅燒凍腐	非基改凍豆腐40g+蔬菜10g	津悅食品	燒
	蔬炒絲瓜	絲瓜65g+木耳10g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	鮮蔬芙蓉湯	高麗菜10g+蔬菜10g+雞蛋5g		煮
9月10日 [四]	芝麻飯	白米80g+黑芝麻1g		蒸
	三杯雞	雞肉55g+蔬菜10g		炒
	壽喜燒豆皮	非基改豆皮30g+蔬菜15g	津悅食品	炒
	蔬炒甘藍	高麗菜55g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌蛋花湯	非基改豆腐20g+雞蛋5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
9月11日 [五]	紅藜飯	白米70g+紅藜麥10g		蒸
	黑胡椒豬柳	豬肉60g+蔬菜10g		煮
	韓式肉香冬粉	冬粉10g+蔬菜10g+豬肉5g+白芝麻1g		炒
	鮮菇炒筍	竹筍50g+鮮菇5g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	白玉雞湯	白蘿蔔20g+帶骨雞肉5g		煮
9月14日 [一]	海苔香鬆飯	白米80g+海苔香鬆少許		蒸
	鐵板雞丁	雞肉65g+蔬菜10g		炒
	日式關東煮	甜不辣25g+非基改油豆腐12g+蔬菜10g	三統-立品 津悅食品	煮
	醬燒海茸	海茸50g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	洋芋濃湯	洋芋20g+雞蛋5g		煮
9月15日 [二]	紫米飯	有機米65g+紫米15g		蒸
	白醬燉肉	豬肉60g+洋芋10g+蔬菜5g		燉
	蔬炒雞茸	非基改玉米20g+毛豆仁10g+雞肉10g		炒
	蔬炒花椰	花椰菜60g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	竹筍排骨湯	竹筍20g+排骨5g		煮
9月16日 [三]	小米飯	白米65g+小米15g		蒸
	蜜香豬排 X 1	豬排65g		燒
	家常滷味拼盤	非基改豆干20g+豬肉10g+蔬菜10g	津悅食品	滷
	奶香白菜	大白菜60g+蔬菜10g+奶粉少許		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	蔬菜10g+香菇5g+帶骨雞肉5g		煮
9月17日 [四]	糙米飯	白米65g+糙米15g		蒸
	茄汁燉魚	魚肉60g+番茄10g+洋芋10g+蔬菜10g		煮
	洋蔥炒蛋	雞蛋45g+洋蔥20g		炒
	鮮菇蒲瓜	蒲瓜60g+鮮菇10g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	紫菜蛋花湯	紫菜12g+雞蛋5g		煮
9月18日 [五]	薏仁飯	白米65g+薏仁米15g		蒸
	味噌燒豬	豬肉60g+蔬菜10g		煮
	古早味炸醬	非基改豆干20g+豬肉10g+蔬菜10g	津悅食品	煮
	枸杞高麗菜	高麗菜60g+蔬菜10g+枸杞少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	黃瓜雞湯	大黃瓜20g+帶骨雞肉5g		煮

9月21日 [一]	燕麥飯	白米65g+燕麥米15g		蒸
	筍干扣肉	豬肉60g+竹筍10g+蔬菜5g		煮
	蒸餃 X 2	豬肉蒸餃40g	三統-奇美	蒸
	蘿蔔燉海結	海帶結40g+白蘿蔔10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	豆腐蔬菜湯	非基改豆腐15g+有機黑木耳5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
9月22日 [二]	雜糧飯	有機米65g+雜糧米15g		蒸
	蜜汁雞丁	雞肉60g+蔬菜10g		煮
	洋芋炒蛋	雞蛋45g+洋芋30g		炒
	香菇燴冬瓜	冬瓜60g+香菇5g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	金針肉絲湯	蔬菜10g+豬肉5g+金針花5g		煮
9月23日 [三]	咖哩烏龍麵	烏龍麵90g+蔬菜10g+豬肉6g	鵬記食品	炒
	薑汁燒肉	豬肉65g+蔬菜10g+薑1g		煮
	烤地瓜條 X 4	地瓜條35g	三統-瓜瓜園	烤
	白菜滷	大白菜55g+蔬菜10g		滷
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	~冰~ 紅豆湯	紅豆10g	菖駿食品	煮
9月24日 [四]	五穀飯	白米65g+雜糧米15g		蒸
	★酥炸魚排★ X 1	金目鱸魚80g		炸
	泡菜豬肉豆腐	非基改豆腐40g+泡菜10g+蔬菜10g+豬肉5g	津悅食品	煮
	清炒高麗菜	高麗菜60g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	玉米蔬菜湯	非基改玉米段30g+蔬菜5g		煮
9月29日 [二]	胚芽飯	有機米65g+胚芽米15g		蒸
	鹹水豬	豬肉60g+蔬菜10g		炒
	海芽炒蛋	雞蛋50g+濕海帶芽12g		炒
	蒜酥花椰菜	花椰菜55g+蔬菜10g+蒜酥少許		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	豆腐味噌湯	非基改豆腐20g+蔬菜5g	津悅食品	煮
9月30日 [三]	麥片飯	白米65g+麥片15g		蒸
	照燒雞丁	雞肉60g+蔬菜10g		炒
	瓜仔肉	豬肉20g+非基改豆干10g+脆瓜3g	津悅食品	煮
	芋香白菜	大白菜50g+芋頭5g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	竹筍肉絲湯	竹筍20g+豬肉5g		煮