虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

112年 8、9月 份 午 餐 食 譜 (葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜二	湯品	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
8/30	111	烏龍麵	日式炒烏龍麵	紅燒排骨	有機青菜	日式味噌湯		5. 5	2. 2	2.3	2.5	0	0	721
8/31	四	糙米飯	冬瓜燒雞	南瓜豆腐煲	青菜	鮮菇蔬菜湯		5.8	2. 2	1.4	2.2	0	0	703
9/1	五	白米飯	豆瓣黑干丁	時蔬炒蛋	青菜	紅豆薏仁湯		6.8	2. 4	1.6	2. 2	0	0	791
9/4	1	小米飯	蔥燒燉雞	涼薯什錦	青菜	三絲湯		6. 1	2.6	1.8	2.0	0	0	755
9/5	11	麥片飯	壽喜燒肉	海根干片	青菜	海芽蛋花湯	水果	5. 5	3.0	1.7	2.0	1	0	804
9/6	111	炊粉	風城炒炊粉	香滷雞翅	有機青菜	白菜大骨湯		5.6	2. 2	1.7	2.5	0	0	708
9/7	四	糙米飯	鐵板豬柳	玉米肉末	青菜	黄瓜大骨湯		6. 1	2. 7	1.9	2. 2	0	0	778
9/8	五	白飯	鮮蔬堅果炒飯	手工油腐	青菜	綠豆麥片湯		6.6	1.7	1.7	2. 7	0	0	749
9/11	1	芋頭飯	黑胡椒雞丁	黄瓜燴三鮮	青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.8	2.0	2.6	2.0	0	0	711
9/12	11	紫米飯	糖醋魚丁	高麗菜豆包絲	青菜	洋芋濃湯		6.0	2. 7	2. 4	2.0	0	0	777
9/13	111	刀削麵	炸醬麵	香滷豬排	有機青菜	羅宋湯		4.5	3. 4	1.6	2.5	0	0	721
9/14	四	糙米飯	咖哩雞	古早味白菜滷	青菜	榨菜肉絲湯	鮮奶	5. 9	1.9	2.0	2.0	0	0.8	812
9/15	五	白米飯	五香豆腐	紅蘿蔔炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		6.3	2. 1	1.3	2.2	0	0	734
9/18	1	五穀飯	梅干燒肉	冬瓜什錦	青菜	雙色玉米湯		5. 9	2. 7	2. 2	2.0	0	0	769
9/19	11	麥片飯	芋頭燒雞	三色干丁	青菜	黄豆芽排骨湯	水果	6.0	3. 2	1.4	2.0	1	0	845
9/20	111	白拉麵	義式番茄肉醬麵	麥克雞塊	有機青菜	玉米濃湯		5.0	2. 2	1.7	3.0	0	0	703
9/21	四	糙米飯	古早味肉燥	鮮瓜什錦	青菜	省香排骨湯		5. 6	2. 7	2. 4	2. 2	0	0	771
9/22	五	白米飯	芹香豆包	玉米炒蛋	青菜	香芋甜湯		7. 0	2. 4	1.4	2. 2	0	0	804
9/23	六	麥片飯	蠔油燒雞	玉菜寬粉	青菜	冬瓜魚丸湯		6. 2	2.0	2. 5	2. 2	0	0	751
9/25	1	燕麥飯	奶香玉米雞	黄瓜鮮燴	青菜	蔬菜蛋花湯		6. 1	2.0	2.0	2.0	0	0	717
9/26	11	南瓜飯	沙茶肉片	鳳梨炒木耳	青菜	冬瓜排骨湯		5.8	2. 2	2. 2	2. 2	0	0	724
9/27	111	紅麵線	古早味麵線糊	海鮮排	有機青菜	豆沙包		5. 5	2. 0	1.2	3. 0	0	0	700
9/28	四	糙米飯	宮保豬柳	開陽蒲瓜	青菜	時蔬銀芽湯	鮮奶	5. 5	2. 7	2. 4	2. 2	0	0.8	863
9/29	五					中秋節								
32 × 1	ا داد کاد	4 + 14 + 14 h	# 1 N A .	4 ml va di										

營養小常識 兒童健康體位靠三寶-健康飲食、身體活動、充足睡眠

- 一、健康飲食
- 1. 自備水壺, 以「白開水」或「無糖」飲料取代含糖飲料。
- 2. 適量取代大份量食物;降低吃甜食、零食、速食、高脂、高糖等。
- 3. 新鮮蔬果多樣性;多攝取原態食物;以全穀類取代精製穀類食物。
- 每天吃旱餐;鼓勵家長與小孩在家中一同吃健康晚餐;不要邊看電視邊吃飯。導師陪同學生用營養午餐,教導健康飲食的重要。
- 二、身體活動
- 1. 世界衛生組織建議兒童及青少年每天都應至少達到60分鐘以上中度身體活動,即每週累積420分鐘以上。
- 2. 配合兒童發展階段,搭配多樣化的基本動作型式:如走、跑、跳、攀爬等移動性技能,鼓勵下課時,學生至戶外運動。
- 3. 在適宜溫濕度多運動,運動前補充水分、運動中定時喝水(每20分鐘補充水分)。
- 降低每日(含假日)觀看螢幕時間,每日少於2小時,避免靜態久坐生活。
- 三、充足睡眠
- 鼓勵養成規律生活習慣,避免晚睡及熬夜,每天至少睡眠8小時。
- 兒童肥胖防治,需要家長、校長、學校老師、護理師、營養師一起提供孩子健康的成長環境,培養孩子健康飲食、身體活動和充足睡眠習慣,將 健康的觀念和態度傳遞給孩子,家長也以身作則鼓勵帶孩子外出運動、接觸大自然、陪同孩子用餐。讓我們一起努力,使健康體位和健康的生活 型態成為孩子終身受用的健康資產!
- 資料來源:https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=8699

本菜單豬肉原料食材全為國產豬肉 協呈食品股份有限公司 營養師 王巧琴

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

112年 8、9 月 份 午 餐 食 譜 (素)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜二	湯品	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
8/30	111	烏龍麵	日式炒烏龍麵	紅燒烤麩	有機青菜	日式味噌湯		5. 5	2. 2	2.3	2.5	0	0	721
8/31	四	糙米飯	鮮菇冬瓜	南瓜豆腐煲	青菜	鮮菇蔬菜湯		5.8	2. 2	2. 1	2. 2	0	0	720
9/1	五	白米飯	豆瓣黑干丁	時蔬炒蛋	青菜	紅豆薏仁湯		6.8	2. 4	1.6	2. 2	0	0	704
9/4	1	小米飯	醬燒豆包	涼薯什錦	青菜	三絲湯		6. 1	2.6	1.8	2.0	0	0	755
9/5	11	麥片飯	壽喜鮮菇	海根干片	青菜	海芽蛋花湯	水果	5.5	2.5	2. 2	2.0	1	0	778
9/6	111	炊粉	風城炒炊粉	高麗菜捲	有機青菜	白菜湯		5. 5	2. 0	1.2	3. 0	0	0	700
9/7	四	糙米飯	鐵板豆腐	玉米鮮蔬	青菜	黄瓜鮮菇湯		6. 1	2. 7	1.9	2. 2	0	0	778
9/8	五	白飯	鮮蔬堅果炒飯	手工油腐	青菜	綠豆麥片湯		6.6	1.7	1.7	2. 7	0	0	749
9/11	1	芋頭飯	荷葉素排骨	黄瓜燴三鮮	青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.8	2.0	2.6	2.0	0	0	711
9/12	11	紫米飯	糖醋拌素雞	高麗菜豆包絲	青菜	洋芋濃湯		6.0	2. 7	2.4	2.0	0	0	777
9/13	듸	刀削麵	炸醬麵	香滷豆腸	有機青菜	羅宋湯		4.5	3. 1	2. 1	2.5	0	0	713
9/14	四	糙米飯	咖哩百頁	古早味白菜滷	青菜	榨菜冬粉湯	鮮奶	5. 9	1.9	2.0	2.0	0	0.8	812
9/15	五	白米飯	五香豆腐	紅蘿蔔炒蛋	青菜	香芋甜湯		6.3	2. 1	1.3	2. 2	0	0	734
9/18	1	五穀飯	梅干素肉燥	冬瓜什錦	青菜	雙色玉米湯		5. 9	2. 7	2. 2	2.0	0	0	769
9/19	11	麥片飯	芋香紫茄	三色干丁	青菜	黄豆芽鮮蔬湯	水果	6.0	2.6	2. 2	2.0	1	0	820
9/20	11	白拉麵	義式番茄素肉醬麵	素香雞排	有機青菜	玉米濃湯		5.0	2. 2	1.7	3.0	0	0	703
9/21	四	糙米飯	古早味素肉燥	鮮瓜什錦	青菜	筍香素排骨湯		5.6	2. 7	2.4	2. 2	0	0	771
9/22	五	白米飯	芹香豆包	玉米炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		7. 0	2. 4	1.4	2. 2	0	0	751
9/23	六	麥片飯	素蠔油燒素肚	玉菜寬粉	青菜	冬瓜素魚丸湯		6. 2	2. 0	2.5	2. 2	0	0	751
9/25	_	燕麥飯	奶香玉米什錦	金沙苦瓜	青菜	蔬菜蛋花湯		6. 1	2. 0	2. 2	2.0	0	0	722
9/26	11	南瓜飯	沙茶豆腐	鳳梨炒木耳	青菜	冬瓜薑絲湯		5.8	2. 2	2. 2	2. 2	0	0	724
9/27	111	紅麵線	古早味麵線糊	鹽酥大薯餅	有機青菜	豆沙包		5. 6	2. 0	2.0	2.5	0	0	703
9/28	四	糙米飯	宮保素雞丁	清炒蒲瓜	青菜	時蔬銀芽湯		5.5	2. 7	2. 4	2. 2	0	0.8	863
9/29	五					中秋節								

營養小常識 兒童健康體位靠三寶-健康飲食、身體活動、充足睡眠

- 一、健康飲食
- 1. 自備水壺, 以「白開水」或「無糖」飲料取代含糖飲料。
- 2. 適量取代大份量食物;降低吃甜食、零食、速食、高脂、高糖等。
- 3. 新鮮蔬果多樣性;多攝取原態食物;以全穀類取代精製穀類食物。
- 4. 每天吃早餐;鼓勵家長與小孩在家中一同吃健康晚餐;不要邊看電視邊吃飯。導師陪同學生用營養午餐,教導健康飲食的重要。
- 二、身體活動
- 1. 世界衛生組織建議兒童及青少年每天都應至少達到60分鐘以上中度身體活動,即每週累積420分鐘以上。
- 2. 配合兒童發展階段,搭配多樣化的基本動作型式:如走、跑、跳、攀爬等移動性技能,鼓勵下課時,學生至戶外運動。
- 3. 在適宜溫濕度多運動,運動前補充水分、運動中定時喝水(每20分鐘補充水分)。
- 降低每日(含假日)觀看螢幕時間,每日少於2小時,避免靜態久坐生活。
- 三、充足睡眠
- 鼓勵養成規律生活習慣,避免晚睡及熬夜,每天至少睡眠8小時。
- 兒童肥胖防治,需要家長、校長、學校老師、護理師、營養師一起提供孩子健康的成長環境,培養孩子健康飲食、身體活動和充足睡眠習慣,將 健康的觀念和態度傳遞給孩子,家長也以身作則鼓勵帶孩子外出運動、接觸大自然、陪同孩子用餐。讓我們一起努力,使健康體位和健康的生活 型態成為孩子終身受用的健康資產!
- 資料來源:https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=8699

協呈食品股份有限公司 營養師 王巧琴

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

日期	十合		主菜			副菜一			副菜二			湯品		77.4.63
星期	主食	品名	個人量	總量	品名	個人量	總量	品名	個人量	總量	品名	個人量	總量	附餐
		日式炒馬	烏龍麵	(煮)	紅燒	排骨	(炸)	青	菜	(炒)	日式味	:噌湯	(煮)	
		高麗菜	35 g	110 斤	排骨	40 g	127 斤	時蔬	75 g	238 斤	豆腐	25 g	79 斤	
8/30	<u> </u>	紅蘿蔔	6 g	20 斤	肉丁	30 g	95 斤				小魚干	1 g	2斤	
	烏龍	乾香菇絲	1 g	3 斤	洋蔥	20 g	63 斤				蔥	2 g	5斤	
	麵	肉絲	13 g	40 斤	番茄	20 g	63 斤				白蘿蔔	49 g	156 斤	
		紅蔥頭	2 g	5 斤										
三		豆芽菜	19 g	60 斤										
		蝦皮	1 g	3 斤										
		冬瓜炒	堯雞	(煮)	南瓜豆	I.腐煲	(煮)	青	菜	(炒)	鮮菇蔬	菜湯	(煮)	
		骨腿丁	40 g	127 斤	豆腐	70 g	222 斤	時蔬	75 g	238 斤	冬粉	3 g	10斤	<u>.</u>
8/31	W.A-	雞胸丁	30 g	95 斤	絞肉	6 g	19斤				胡蘿蔔	6 g	19斤	<u> </u>
	糙 米	冬瓜	45 g	143 斤	南瓜	9 g	29 斤				雞蛋	6 g	19斤	<u> </u>
	飯	老薑片	1.5 g	5斤	毛豆仁	5 g	16斤				金針菇	9 g	29 斤	
		杏鮑菇頭	6 g	19斤	青蔥	1.5 g	5斤				大骨	6 g	19斤	<u> </u>
四														<u> </u>
		豆瓣黑		(煮)	時蔬	炒蛋	(煮)	青		(炒)	紅豆薏	仁湯	(煮)	
		大黑干丁	55 g	174 斤	雞蛋	60 g	190斤	時蔬	75 g	238 斤	紅豆	12 g	38斤	
9/1	<i></i>	杏鮑菇頭	9 g	29 斤	洋蔥	30 g	95 斤				小薏仁	6 g	19斤	
	白米	高麗菜	40 g	127 斤	紅蘿蔔	6 g	19斤							
	飯	毛豆仁	8 g	25 斤										ļ
		玉米粒	8 g	25 斤										ļ
五														<u> </u>

17 th	J) 1 [V] [(-+	-/	급기코소			—	,	. 1700						
日期	主食	п -	主		/, stor E	=	D 6	副菜		<i>1,164</i> =	=	F 6	副菜		/, 16+ E		F 6	湯品	/.u5e ==	附餐
星期		品名	個人	(重	總量		品名	個人	重	總量		品名	個人	、重	總量		品名 一44	個人量		
					(煮		涼薯伯	_		(煮		青菜			(炒		三絲		(煮)	
0.44		骨腿丁	40		127		豆薯	50		158		時蔬	75	g	238	厂	豆芽	12 g	39 斤	
9/4	小	雞胸丁	30		95		胡蘿蔔	10	-	30		<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>			胡蘿蔔	6 g	19 斤	
	米	白蘿蔔	20		63		木耳	20		63		<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>			雞蛋	6 g	19 斤	- 1
	飯	洋蔥	20		63		豆干絲	13		41		 	-		\vdash		木耳	6 g	19 斤	
		青蔥	10	g	32	厂	肉絲		g	19		<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>			冬粉	2 g	5斤	-
_			├				毛豆仁	16	g	49	广	 	├		\vdash		大骨	6 g	19 斤	
		**!	±. —		(- Y		\~.4U -	711		C.last	`	±-	++-		الدماء		ソナナナ 正	7++>日	(-1/-)	
		壽喜炸	1	T	(煮		海根		Ι	(炒		青茅	1		(炒		海芽蛋		(煮)	
		肉片	70		222		海根	24		75		時蔬	75	g	238	厅	乾海芽	1 g	3斤	-
9/5	麥	洋蔥	15		48		胡蘿蔔	10		32		 					雞蛋	9 g	29 斤	-
	片 片	高麗菜	22	+	70		木耳	10	_	32		 					大骨	6 g	19 斤	水果
	飯	黄豆芽	16		49		豆干片	30	g	95	斤	 					 		+-+	
_		蔥	2	g	5	斤						 					 		+-+	_
			<u> </u>									 	<u> </u>		igwdown		 		 	
<u> </u>			L L Vicet		,		from late of	10 E-10 A		(11)	,	-f	to fo				1 ++- 1		, mbytes,	
		風城炒			(煮		紅燒雞		ı	(炸		青茅			(炒		白菜大		(蒸)	
		肉絲	12		39		雞塊	70	g	1900	片	時蔬	75	g	238	斤	大白菜	31 g	98 斤	
9/6	•	洋蔥	28		88							 					大骨	6 g	19 斤	
	炊	胡蘿蔔	12		39												胡蘿蔔	6 g	19斤	-
	粉	木耳	9	_	29							 	<u> </u>		igwdown		木耳	6 g	19 斤	
		魚板絲	5	g	15							 	<u> </u>		igwdown		角螺	2 g	6斤	· _
三		乾香菇絲	1	0	1							 					 			
		高麗菜	31	g	98	斤						 	<u> </u>		igwdown		 		 	
																				-
		鐵板豕	1		(煮		玉米		ı	(炒		青茅			(炒		黄瓜大	1	(煮)	
		豬柳	70		222		玉米粒	30	1	95		時蔬	75	g	238	斤	大黄瓜	55 g	174 斤	-
9/7	糙	洋蔥	37		117		絞肉	18		57		 					排骨	6 g	19斤	
	米	胡蘿蔔	10		32		胡蘿蔔	10	_	32			├			\vdash	老薑片	1 g	3斤	<u> </u>
	飯	蔥	1.8		1	斤	馬鈴薯	22		68		 	—	<u> </u>	 		 			
	ŀ	蒜米	1	g	3.2	斤	毛豆仁	6	g	19	斤	 	<u> </u>	<u> </u>	\longmapsto		 	\vdash	++	
四	ŀ		<u> </u>	<u> </u>	\longmapsto							 	<u> </u>	<u> </u>	\longmapsto		 	\vdash	++	
		6)4							L											
		鮮蔬堅具	_	_	(煮		手工注			(煮		青茅			(炒		綠豆麥	г г	(煮)	
		高麗菜	38		120		手工油腐	70	g	1900	片	時蔬	75	g	238	斤	綠豆	16 g	49 斤	-
9/8		三色丁	13		40							<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>			麥片	9 g	29 斤	
	白	雞蛋	25	+	80								<u> </u>					igwdown	+-+	
	飯	洋蔥		g	30								<u> </u>	<u> </u>	igsquare				$\perp \perp$	
		生香菇		g	20							<u> </u>	<u> </u>		igsqcut		<u> </u>		$\perp \perp$	
五		堅果	2	g	5	斤							<u> </u>			<u> </u>	<u> </u>		$\perp \perp \perp$	
1 1																				

[T] ###					•		1 50 5			. нд	• •	,	副菜	-				湯品				
日期	主食	ПА	主導個人		தித் <u>ர</u>	= .	ПА	副菜		தித்ர _≣	= .	ПА			தித்த ந		ПА			∠ 按1.≡	⊒.	附餐
星期		品名		(里	總量		品名	個人		總量		品名	個人	(里	總量		品名	個人	工	總量		
		黑胡椒		1	(煮		黄瓜燴	_	_	(煮	_	青茅			(炒		蘿蔔鮮			(煮		}
		骨腿丁	40		127		大黃瓜	70	-	222	_	時蔬	75	g	238	厅	白蘿蔔	45	g	143	_	}
9/11	芋	雞胸丁	45		143		小甜條	6	-	20	_						金針菇			16	_	ŀ
	于 頭	洋蔥	20		63		金針菇	6	_		斤						紅蘿蔔		_	20	-	ļ
	飯	蔥		g	10		木耳	6	g		斤						大骨	6	g	20	斤	ļ
		馬鈴薯	22	g	70	斤	肉片	12	g	38	斤											
		胡蘿蔔	9	g	30	斤	胡蘿蔔	9	g	29	斤											Į
		糖醋角	魚丁	1	(煮	_	高麗菜豆	豆包絲	Ŕ	(煮	()	青茅	菜		(炒	·)	洋芋沒	農湯		(煮)	
		鯊魚丁	80	g	253	斤	高麗菜	75	g	238	斤	時蔬	75	g	238	斤	馬鈴薯	31	g	97	斤	ļ
9/12		洋蔥	37	g	117	斤	豆包絲	9	g	29	斤						雞蛋	9	g	30	斤	[
	d.t.	番茄	12	g	39	斤	紅蘿蔔	6	g	19	斤						胡蘿蔔	6	g	20	斤	Į
	紫米	三色丁	5	g	15	斤	蒜米	1	g	3	斤						玉米粒	15	g	50	斤	Į
	飯	青椒	5	g	15	斤											奶粉	3	g	10	斤	l
		甜椒	5	g	15	斤											洋蔥	12	g	40	斤	l
		炸醬	麵		(煮	()	香滷豬	者排		(滷	i)	青菜	菜		(炒	?)	羅宋	湯		(煮)	
		絞肉	32	g	100	斤	調理豬排	70	g	1900	片	時蔬	75	g	238	斤	大白菜	30	g	95	斤	l
9/13		三色丁	8	g	24	斤											洋蔥	12	g	39	斤	l
	刀 削	洋蔥	25	g	78	斤											蕃茄	9	g	29	斤	l
	麵	碎干丁	31	g	97	斤											雞蛋	6	g	20	斤	
	, <u>.</u>	紅蔥頭	2	g	5	斤											大骨	6	g	20	斤	
三		乾香菇絲	1	g	3	斤																
		咖哩	[雞		(煮	()	古早味日	白菜滷	Ē.	(滷	i)	青茅	菜		(炒	·)	榨菜肉	絲湯		(煮)	
		骨腿丁	40	g	127	斤	大白菜	55	g	175	斤	時蔬	75	g	238	斤	榨菜絲	30	g	95	斤	
9/14		雞胸丁	30		95	斤	芋頭	9	g	29	斤						肉絲	6	g	20	斤	
	糙	馬鈴薯	25	g	79	斤	胡蘿蔔	6	g	20	斤						大骨	6	g	20	斤	本大型
	米 飯	洋蔥	19	g	59	斤	肉片	6	g	19	斤											鮮乳
	WX	胡蘿蔔	10	g	32	斤	虱目魚羹	9	g	29	斤											
四							蝦皮	1	g	3	斤											
							木耳	9	g	29	斤											
		五香豆	豆腐		(煮	()	紅蘿蔔			(煮	()	青茅	菜		(炒	*)	珍珠冬	瓜茶		(煮)	
		豆腐	60	g	190	斤	雞蛋	60	g	190	斤	時蔬	75	g	238	斤	冬瓜茶磚	16	g	49	斤	
9/15		毛豆仁	8		24		紅蘿蔔	30		95	斤						珍珠	22	_	70	斤	
	白	木耳	9	+	29	斤	蔥	3		10	斤			Ì								
	米飯	胡蘿蔔	9	1	29																	
	以	生香菇	6		20																	
五																						
		l		1			1							1	l		I	·				

		I			, + '	0.7	<u>лиі</u>				(+	-/					,	17 (艮)		190		<u> </u>
日期	主食		主		1			副菜		1			副菜					湯品	-			附餐
星期	1	品名	個人	量	總量		品名	個人	量	總量		品名	個人	、量	總量	₹	品名	個人	量	總量	ţ	1.11 124
		梅干炸	堯肉		(煮	(;)	冬瓜仁	十錦		(煮	()	青茅	菜		(炒	?)	雙色玉	米湯		(煮)	1	
		絞肉	70	g	222	斤	冬瓜	95	g	301	斤	時蔬	75	g	238	斤	玉米粒	30	g	95	斤	
9/18		梅干菜	40	g	127	斤	虱目魚羹	9	g	29	斤						胡蘿蔔	6	g	19	斤	
	五	麵輪		g	19	斤	肉片	6	g	19	斤						雞蛋	10		32	斤	
	穀飯	紅蔥頭		g		斤	薑片		g		斤						蔥	1.5	-	5	_	
	臤																大骨		g	19	_	
																	, (,,		0			
		芋頭炸	幸雞		(煮	-)	三色二	エナ	_	(煮	-)	青茅	芳		(灼	2)	黄豆芽	北戸に	L .	(煮)		
		一	1	_					l_	158		時蔬		_					г т	79		
0/10			40		127	_	豆干丁	50	+				75	g	238	Л	黄豆芽	25			_	
9/19		雞胸丁	30		95		絞肉	12	_		斤						排骨丁		g	19	_	
	麥	芋頭	45	_	143		三色丁	30	g	95	斤						海芽		g	3 ,		
	片	胡蘿蔔	8	g	25	斤											老薑		g	3 ,	_	水果
	飯																雞蛋	6	g	19	斤	
二																						
_																						
		義式番茄	肉醬	麵	(煮	(;)	麥克奚	維塊		(滷	i)	青茅	菜		(炒	?)	玉米》	農湯	<u>, </u>	(煮)	1	
		絞肉	30	g	95	斤	麥克雞塊			5700	片	時蔬	75	g	238	斤	馬鈴薯	30	g	95	斤	
9/20		番茄	12			斤),) a), (m) a				, ,	47/10		0		/ 1	洋蔥	18	_	57	_	
7/20	白	三色丁		g		斤												12		38	_	
	拉	洋蔥	37		117	_												15	-	48	_	
	麵	/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /	31	g	117	<i>)</i> [_	
_																	胡蘿蔔		g	19	_	
Ξ																	奶粉	3	g	10	Τ'	
			, , , ,		5-4		6\1. · · · ·	1.64									tutu 1 11					
		古早味	1		(煮		鮮瓜伯		1	(炒	_	青茅			(対		筍香排			(煮)		
		絞肉	70		222	_	大黃瓜	74	+	234	_	時蔬	75	g	238	斤	筍片	49		156	_	
9/21	松生	洋蔥	19			斤	小甜條		g		斤						排骨	6	g	19	斤	
	糙 米	碎二次干丁	20	g	63	斤	杏鮑菇頭	6	g	20	斤											
	飯	乾香菇絲	1	g	3	斤	胡蘿蔔	9	g	29	斤											
							木耳	6	g	20	斤											
四							肉片	6	g	20	斤											
		芹香豆	豆包		(煮	()	玉米火	少蛋		(煮	()	青茅	菜		(炒	?)	香芋秸	泔湯		(煮)		
		豆包片	43	g	136		雞蛋	60	g	190		時蔬	75	g	238	斤	芋頭	38	g	120		
9/22		胡蘿蔔	10	1		斤	玉米	28	+	-	斤						西米露	6		19	_	
	白	洋蔥	12			斤	蔥		g		斤						⊢-1,1,4-□		0	***		
	米	芹菜		g		//	胡蘿蔔		g		// 斤									+	\dashv	
	飯	八木		5	0	<i>/</i> I	木耳				斤									+		
T:							小中		g	10	Л									+		
五				<u> </u>																+		
		1-2-×1-1	土の4.		/ -1-/			ite lites		,tre		-4	±		(1.1		h = 4	+ 'P		/-[
		蠔油炸	1		(煮		玉菜質			(煮		青茅			(炒		冬瓜魚			(煮)		
		骨腿丁	40	+	127		寬粉	11			斤	時蔬	75	g	238	斤	冬瓜	55	-	174	_	
9/23	本	雞胸丁	30	+		斤	高麗菜	45	1	143							小魚丸	6	g	19	_	
	麥片	洋蔥	25		79		三色丁	5	g		斤						老薑片	1	g	3 ,	斤	
	飯	胡蘿蔔	10	g	32	斤	蟳味棒	10	g	32	斤											
		杏鮑菇	6.5	g	21	斤	木耳	6.5	g	21	斤										_	
六		小黄瓜	10	1	32	斤	肉絲	12		38	斤											
		Ī.																				

				•	副菜一			副菜二					湯品							
日期	主食	H 4	主菜	/	H 4			/		H 4			/	,	H 6			/	,	附餐
星期		品名	個人量		品名	個人	(重	總量		品名	個人	、重	總量		品名	個人	、重	總量		
		奶香玉	1	(煮)	黄瓜		1	(煮		青		1	(炒		蔬菜蛋		1	(煮		
		骨腿丁	40 g		-	74	+	234	_	時蔬	75	g	238	斤	番茄	18	g	59		
9/25	#	雞胸丁	30 g	95 万		9	g		斤						雞蛋	10	g	32	-	
	燕麥	馬鈴薯	28 g	88 万		+	g		斤						豆腐	25	g	79	-	
	飯	玉米結	15 g	49 万	木耳	6	g	20	斤						小白菜	10	g	31	斤	
		胡蘿蔔	9 g	29 万	肉片	6	g	20	斤											
_		奶粉	3 g	10 万	2															
		沙茶「	肉片	(煮)	鳳梨炒	少木耳		(炒	?)	青茅	菜		(炒		冬瓜排	骨湯		(煮)	
		肉片	70 g	222 万	鳳梨罐頭	14	g	44	斤	時蔬	75	g	238	斤	冬瓜	55	g	174	斤	
9/26		洋蔥	42 g	133 万	木耳	15	g	49	斤						排骨	6	g	19	斤	
	南	胡蘿蔔	9 g	29 万	豆薯	31	+	98	斤						老薑片	1		3	斤	
	瓜 飯	青蔥	2 g	6 万	· 絞肉	+	g	20	斤											
	D/X				杏鮑菇頭	+	g		斤											
		古早味夠	麵線糊	(煮)	海魚	詳排		(煮	()	青	菜		(炒)	豆沙	·包		(煮)	
		絞肉	25 g	78 万		70	g	1900	_	時蔬	75	g	238		豆沙包	65	g	1900		
9/27		胡蘿蔔	9 g	30 万		,,	ь	1700	/ 1	الرط ق ا	7.5	ь	230	/ 1	ت ربيد	- 05	б	1700		
3121	<i>5</i> T	紅蔥頭	3 g																	
	紅麵	蔥	2 g	6月																
	線	蒜泥	1 g	3 万																
		脆筍絲	19 g	_++																
三		木耳	9 g	30 万																
		新蛋	19 g																	
					開陽	* 「	<u> </u>	(孝	-)	青	一		Okl)	1式 学	 		(主	`	
		宮保		(煮)			I.	(煮				L	238		時蔬銀		L	(煮		
0/20		豬柳	70 g	222 万		60		190		時蔬	75	g	238	Л	綠豆芽	12			-	
9/28	糙	洋蔥	37 g			9			斤						高麗菜	15	_	49	_	
	米	紅蘿蔔	9 g	29 万			g	29							胡蘿蔔	3		10		鮮乳
	飯	青蔥	2 g	6月		9	_		斤						大骨	3	g	10		
		水煮花生	3 g	10 万	+		g		斤						金針菇	3	g	10	厂	
四					角螺	5	g	16	斤											
						1													_	
			1 1	1 1			ı	<u> </u>			l	1	Г		1	l	1	Г		
						1														
9/29	中					1														
	秋					1														
	節																			
五																				
			-		. —															