

日期	星期	早點		午餐				午點	熱量 (大卡)	全穀 雜糧 類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	
				主食	副食	湯	水果									
09/01	三	芋泥包	牛奶	特餐	什錦鹹粥	葷青菜	綜合滷味	水果	茶碗蒸	738	5.6	1.9	1.3	1.5	0.5	0.5
09/02	四	燒賣	豆漿	五穀飯	東坡燒肉	葷青菜	薑絲海結湯	水果	義式螺旋湯麵	630	5.0	1.8	1.1	2.0	0.5	
09/03	五	麵線羹		白飯	干片肉絲	葷青菜	檸檬山粉圓	水果	黑糖小饅頭 牛奶	755	5.7	2.0	1.2	1.7	0.5	0.5
09/06	一	蛋汁雞絲麵		白飯	洋芋肉末	葷青菜	海芽蛋花湯	水果	鮮菇冬粉煲	666	5.1	2.2	1.6	1.6	0.5	
09/07	二	什錦湯麵		糙米飯	瓠瓜雞絲	葷青菜	味噌湯	水果	地瓜芋圓湯	693	5.5	2.2	1.8	1.5	0.5	
09/08	三	台式鹹粥		特餐	和風炒烏龍	葷青菜	雞塊	水果	玉米片 鮮奶	767	5.6	2.1	1.3	1.8	0.5	0.5
09/09	四	珍珠丸	決明子茶	五穀飯	京醬肉絲	葷青菜	金茸蛋花湯	水果	青菜餛飩湯	681	5.5	2.0	1.2	2.0	0.5	
09/10	五	米粉羹		白飯	鐵板雞柳	葷青菜	薑絲冬瓜湯	水果	甜心卷 牛奶	732	5.7	1.7	1.3	1.5	0.5	0.5
09/11	六	鍋燒意麵		白飯	瓜仔肉燥	葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	蔬菜寬粉湯	707	5.3	2.4	1.4	2.0	0.5	
09/13	一	肉燥湯麵		白飯	三杯雞丁	葷青菜	玉米大骨湯	水果	金寶濃湯	687	5.3	2.1	1.8	1.8	0.5	
09/14	二	皮蛋瘦肉粥		糙米飯	蘿蔔燒肉	葷青菜	酸辣湯	水果	芋香西米露	712	5.6	2.1	1.6	2.0	0.5	
09/15	三	蘿蔔糕湯		特餐	鮮蔬米苔目湯	葷青菜	滷油豆腐	水果	肉包 牛奶	773	5.5	2.1	1.9	1.7	0.5	0.5
09/16	四	蒸餃	米漿	五穀飯	西滷肉	葷青菜	蒲瓜大骨湯	水果	古早味粿仔條	727	5.4	2.5	2.0	1.8	0.5	
09/17	五	魚丸米粉湯		白飯	翡翠雞絲	葷青菜	日式蛋花湯	水果	銀絲卷 牛奶	708	5.3	1.7	1.2	1.7	0.5	0.5
中秋節連假																
09/22	三	關東煮		特餐	夏威夷炒飯	葷青菜	玉米濃湯	水果	杯子蛋糕 牛奶	745	5.5	2.0	1.6	1.5	0.5	0.5
09/23	四	芋饅頭	麥茶	五穀飯	螞蟻上樹	葷青菜	赤肉湯	水果	紅燒湯麵(乾)	680	5.4	2.0	2.2	1.5	0.5	
09/24	五	雞茸玉米粥		白飯	絲瓜燴肉	葷青菜	木須豆腐湯	水果	小泡芙 牛奶	759	5.0	2.6	1.6	1.6	0.5	0.5
09/27	一	麵線雞湯		白飯	三寶肉燥	葷青菜	美味鮮菇湯	水果	蔬菜通心粉濃湯	707	5.3	2.4	1.4	2.0	0.5	
09/28	二	清粥	小菜	糙米飯	蠔油雞丁	葷青菜	黃瓜油豆腐湯	水果	銀耳雪蓮子湯	658	5.4	2.0	1.2	1.5	0.5	
09/29	三	芙蓉湯餃		特餐	茄汁肉醬筆尖麵	葷青菜	磨菇濃湯	水果	馬拉糕 牛奶	746	5.3	2.1	1.8	1.5	0.5	0.5
09/30	四	芝麻包	豆漿	五穀飯	豬肉咖哩	葷青菜	肉骨茶湯	水果	蕃茄肉絲麵	732	5.4	2.6	1.9	1.8	0.5	

※本園餐點豬原料原產地台灣

營養小知識-「認識六大類食物」

蔬菜篇-色彩繽紛的蔬菜類

屬於蔬菜類：葉菜類/花果菜類/根莖菜類/菇類

這些不屬於蔬菜類：屬於為全穀根莖類-「澱粉根莖類」



資料來源：蔬菜統營處-蔬菜小常識

資料來源：蔬菜統營處-根莖類