



食家安 9月菜單 暖暖高中



本公司皆全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基改食品，敬請安心食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜	附品	水果	蛋	豆	麵	油	糖	
8/30	三	白飯	宮保雞丁 <small>雞肉(主食材)+小黃瓜+花生-煮</small>	八寶肉末 <small>肉(主食材)+非基改豆干+時蔬-煮</small>	紅絲高麗 <small>高麗(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.5	2.7	2.0	2.8	834	
8/31	四	糙米飯	沙茶豬肉煲 <small>豬肉(主食材)+洋蔥-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋(主食材)+蕃茄-煮</small>	爆香四季 <small>四季豆+小魚乾+豬肉-煮</small>	蔬菜	6.5	2.8	1.8	1.0	2.8	896
9/1	五	胚芽飯	★鹹酥雞X4 <small>雞肉-炸</small>	韓式泡菜肉醬 <small>豬肉(主食材)+泡菜+時蔬-煮</small>	鮮筍香菇 <small>鮮筍(主食材)+香菇+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.5	2.5	1.9	2.9	821	
4	一	白飯	咖哩豬肉煲 <small>豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	肉燥滷蛋佐蘿蔔 <small>蛋(主食材)+蘿蔔+豬絞肉-煮</small>	玉米花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.5	2.7	2.0	1.0	2.8	894
5	二	芝麻飯	洋蔥雞塊 <small>雞肉(主食材)+洋蔥-煮</small>	五更豬肉豆腐煲 <small>肉+非基改豆腐+時蔬-煮</small>	絲瓜寬粉 <small>絲瓜(主食材)+寬粉+時蔬+蝦皮-煮</small>	蔬菜	6.5	2.5	2.0	2.8	819	
6	三	青醬雞肉 義大利麵	香嫩里肌 豬排X1 <small>豬排-燒</small>	彩蔬玉米 鴿蛋 <small>玉米(主食材)+鴿蛋+時蔬-煮</small>	什錦鮮蔬 <small>白花菜(主食材)+時蔬+蒜類-煮</small>	蔬菜	6.5	2.7	1.8	1.0	2.8	889
7	四	薏仁飯	蒜香燒肉煲 <small>豬肉(主食材)+刈苳-油</small>	★炸 麥克雞塊X2 <small>雞塊-炸</small>	熱炒豆芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	6.5	2.6	1.7	1.0	2.7	874
8	五	五穀飯	泰式椒麻雞 <small>雞肉+彩椒+洋蔥-煮</small>	洋芋炒蛋 <small>蛋(主食材)+馬鈴薯+毛豆-炒</small>	脆炒小瓜 <small>小黃瓜(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	6.7	2.6	2.1	2.4	825	
11	一	芝麻飯	鐵板雞丁 <small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	海山醬滷味 <small>非基改豆腐+貢丸+時蔬-油</small>	香炒甘藍 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.5	2.5	1.9	1.0	2.8	876
12	二	白飯	梅干扣肉 <small>豬肉(主食材)+筍乾+花生-煮</small>	玉米雞蓉 <small>玉米(主食材)+雞肉+紅蘿蔔-煮</small>	芝香四季 <small>四季豆+芝麻+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.5	2.5	2.0	2.8	819	
13	三	香菇肉絲 油飯	黑胡椒豬排X1 <small>豬排-燒</small>	油腐滷肉 <small>肉(主食材)+油豆腐-油</small>	彩蔬蒲瓜 <small>蒲瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.5	2.5	1.8	2.8	814	
14	四	紅豆薏仁飯	三杯米血雞 <small>雞肉(主食材)+米血-煮</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋(主食材)+紅蘿蔔-炒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜(主食材)+冬菇+豬絞肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.5	2.7	1.8	1.0	2.7	884
15	五	糙米飯	咖哩洋芋豬 <small>豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	鴿蛋豆干 <small>鴿蛋+豆干+時蔬-油</small>	雙色花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.5	2.5	1.9	2.9	821	
18	一	芝麻飯	韓式 起司春川炒雞 <small>雞肉(主食材)+洋蔥+泡菜+年糕+起司-煮</small>	鮮肉燒賣X2 <small>燒賣-蒸</small>	香炒高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.5	2.5	1.8	1.0	2.8	874
19	二	薏仁飯	黑胡椒燒肉 <small>豬肉(主食材)+洋蔥-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋(主食材)+洋蔥-炒</small>	彩蔬海根 <small>海根+芹+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	6.5	2.5	1.9	2.9	821	
20	三	經典蕃茄肉醬 義大利麵	★炸脆皮 吮指雞腿X1 <small>雞腿-炸</small>	飄香滷味 <small>水煮蛋(主食材)+黑豆干+時蔬-油</small>	彩燴花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.5	2.8	1.8	1.0	2.7	892
21	四	五穀飯	無錫排骨 <small>豬肉(主食材)+刈苳-煮</small>	香炒肉絲乾片 <small>非基改豆乾+豬肉+蔬菜-炒</small>	繽紛鮮蔬 <small>蕃茄(主食材)+玉米+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.5	2.8	1.8	1.0	2.6	887
22	五	白飯	花瓜焗雞 <small>雞肉(主食材)+瓜+香菇+時蔬-煮</small>	★柳葉魚 X2 <small>柳葉魚-炸</small>	奶香 馬鈴薯 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬+起司-煮</small>	蔬菜	6.7	2.5	1.9	2.9	835	
25	一	芝麻飯	酸甜魚丁煲 <small>魚(主食材)+洋蔥+時蔬-煮</small>	香菇肉燥 <small>豬肉(主食材)+筍+時蔬-煮</small>	鮮炒小瓜 <small>小黃瓜(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	6.5	2.5	1.9	1.0	2.9	881
26	二	雞肉絲蓋飯	匈牙利椒香豬 <small>豬肉(主食材)+洋蔥-煮</small>	★三角薯餅X2 <small>馬鈴薯-炸</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜(主食材)+蒜+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.5	2.5	1.9	2.9	821	
27	三	糙米飯	咖哩雞肉煲 <small>雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐+時蔬+肉-煮</small>	蔬炒銀芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	6.5	2.7	1.8	2.8	829	
28	四	白飯	砂鍋油腐雞 <small>雞肉(主食材)+油腐+時蔬-煮</small>	蕃茄打拋肉 <small>肉(主食材)+蕃茄+時蔬-煮</small>	培根花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬+培根-炒</small>	蔬菜	6.7	2.6	1.7	1.0	2.7	888
29	五	胚芽飯	蜜汁 烤雞腿X1 <small>雞肉(主食材)-烤</small>	玉米炒蛋 <small>蛋(主食材)+玉米+時蔬-炒</small>	魚香四季 <small>四季豆(主食材)+肉末+小魚乾-煮</small>	蔬菜	6.5	2.6	2.1	2.4	811	
30	六	白飯	香菇燉雞 <small>雞肉(主食材)+香菇+蘿蔔-煮</small>	金黃粉絲煲 <small>高麗菜(主食材)+冬菇+南瓜+時蔬-煮</small>	繽紛肉末燒 <small>非基改玉米(主食材)+時蔬+豬肉-煮</small>	蔬菜	6.5	2.5	1.9	2.9	821	

※ 本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及其相關製品，不適合其過敏體質食用 ※
本菜單主要食材使用之生鮮食材皆符合四章一Q之規定