

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	飲品	全穀雜糧(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(Kcal)	鈣含量(mg)
8/31	一	糙米飯	*奶香咖哩雞	蔥爆豆干	有機青菜	蘿蔔龍骨湯	水果		3.97	2.75	1.47	3	1	0.03	721	303
9/1	二	有機飯	*香菇瓜仔肉	高麗肉絲	有機青菜	海芽豆腐湯	水果		3.65	2.60	1.52	3	1		683	242
9/2	三	燕麥飯	醬燒雞丁	*白菜滷	油菜	紅豆牛奶燕麥湯	水果		4.45	2.00	1.60	3	1	0.10	712	143
9/3	四	五穀飯	#炸魚丁	絲瓜春雨	有機青菜	番茄蔬菜湯	水果		4.64	2.62	1.57	4	1		800	242
9/4	五	照燒烏龍麵	滷豬排1片	鮮肉包1個	蚵白菜	*玉米濃湯	水果		3.31	2.43	1.59	3	1	0.10	664	167
9/7	一	燕麥飯	韓式燒肉	蒜香四季豆	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果		3.85	2.17	1.63	3	1		668	139
9/8	二	有機肉絲蛋炒飯+滷雞腿1隻+有機青菜+冬瓜龍骨湯					水果		3.60	3.37	1.66	3	1		742	91
9/9	三	糙米燕麥飯	#咖哩魚丁	鮮蔬豆干	青江菜	雙丁西谷米	水果		4.66	2.14	1.41	4	1	0.10	777	214
9/10	四	糙米飯	紅燒肉	花椰肉絲	有機青菜	味噌蔬菜湯	水果		3.90	2.17	1.94	3	1		679	115
9/11	五	五穀飯	奶香燉雞	什錦銀芽	小白菜	扁蒲龍骨湯	水果		4.02	2.00	1.64	3	1	0.10	683	169
9/14	一	糙米燕麥飯	塔香打拋豬	白花肉絲	有機青菜	竹筍香菇雞湯	水果		4.00	2.47	1.74	3	1		704	200
9/15	二	有機海苔飯	#鹽酥雞	*肉絲大黃瓜	有機青菜	番茄蔬菜湯	水果		3.98	2.60	1.49	4	1		751	257
9/16	三	五穀飯	洋葱炒蛋	什錦滷味	蚵白菜	白菜粉絲湯	水果		4.10	2.02	1.57	3	1		673	427
9/17	四	燕麥飯	銀芽豬柳	焗烤大白菜	有機青菜	海芽蛋花湯	水果	豆奶	3.90	2.69	1.91	3	1	0.07	727	181
9/18	五	主廚炒麵	川燙小卷2隻	紅豆包1個	油菜	紫米薏仁紅豆牛奶湯	水果		4.02	2.00	1.47	3	1	0.10	678	150
9/21	一	五穀飯	烤肉肉片	紅蔘蒸蛋	有機青菜	蘿蔔魚丸湯	水果		3.60	2.62	1.47	3	1	0.03	685	164
9/22	二	有機培根蛋炒飯+蔬菜燉雞+有機青菜+薑汁地瓜湯					水果		4.22	2.14	1.60	3	1	0.07	701	119
9/23	三	糙米飯	清蒸鱸魚1片	關東煮	油菜	大滷湯	水果		4.04	2.05	1.43	3	1		669	129
9/24	四	糙米燕麥飯	*瓜仔肉	玉米炒蛋	有機青菜	冬瓜龍骨湯	水果		4.16	2.83	1.48	3	1		739	182
9/25	五	中秋節放假														
9/28	一	教師節放假														
9/29	二	有機芝麻飯	*咖哩豬	高麗什錦	有機青菜	筍片龍骨湯	水果		3.82	2.23	1.68	3	1	0.07	682	157
9/30	三	燕麥飯	#芝麻魚丁	冬瓜肉絲	青江菜	*玉米濃湯	水果		4.19	2.62	1.41	4	1	0.10	780	258

★菜單及每日食材明細，公佈於西門午餐群組網頁，網址：<https://reurl.cc/VMd4VZ>

鈣平均值 192

☆停餐不退費，珍惜食物避免餐食浪費，若有停餐請3天前通知

★打#菜色為油炸菜色、打*菜色為勾芡菜色★若班級菜量不足，可到備品區補充，並反應給廚房工作人員

☆9月16日為響應環保減碳，當日為無肉日蔬食餐。本群組另有供應素食餐點，歡迎訂購

★本月份提供水果種類為：香蕉、木瓜、葡萄、火龍果、小玉西瓜、芭樂等

☆本月份提供有機菜種類為：空心菜、白莧菜、油菜、青江菜、小白菜、小松菜等



★若有任何供餐問題，請向西門國小張幸親營養師連絡，電話：23113519 分機 1105

☆午餐使用台灣國產CAS認證肉品★非基因改造食品

用餐禮儀

- 1、飯前洗手，飯後潔牙。
- 2、同學分工服務，打菜同學應穿戴帽子、圍兜與口罩以保持食品衛生。
- 3、打菜時應依序安靜地排隊，領取食物後向分配菜餚的同學點頭致謝。
- 4、正確使用餐具，進食時儘可能不說話，若必要也應細聲交談，聲音不可太高，且不可揮動筷子、湯匙、刀、叉。喝湯不宜出聲，碗、盤、筷、匙不宜撞擊作響。
- 5、保持良好習慣及姿勢進食，養成吃飯、吃水果都必須在自己座位上吃完才離開，中途要離席不可把食物帶出。
- 6、用餐後確實處理廚餘，做好垃圾分類。廚餘放入廚餘桶內。