

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	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	*奶香咖哩豆腸	鮮蔬豆干	滷蘿蔔	有機青菜	水果		3.97	2.42	1.55	3	1	0.03	698	336
9/1	二	有機飯	*香菇瓜仔豆干	高麗什錦	塔香茄子	有機青菜	水果		3.65	2.00	1.81	3	1		646	692
9/2	三	燕麥飯	醬燒豆包	*白菜滷	燉煮芋頭	油菜	水果		4.56	2.00	1.50	3	1		702	151
9/3	四	五穀飯	#炸豆干	絲瓜春雨	番茄蔬菜	有機青菜	水果		4.64	2.00	1.82	4	1		760	663
9/4	五	照燒烏龍麵	滷素黑胡椒肉排	芋泥包1個	*蘿蔔燴玉米	蚵白菜	水果		3.31	2.25	1.67	3	1		637	154
9/7	一	燕麥飯	泡菜素雞	炒四季豆	香菇白菜	有機青菜	水果		3.85	2.00	1.77	3	1		659	237
9/8	二	有機蔬菜炒飯+滷豆腐+薑片冬瓜+有機青菜						水果	3.60	2.00	1.77	3	1		641	388
9/9	三	糙米燕麥飯	*咖哩豆腐	鮮蔬豆干	毛豆金瓜	青江菜	水果		4.67	2.07	1.41	3	1	0.03	717	406
9/10	四	糙米飯	紅燒豆包	炒青花	薑絲海芽	有機青菜	水果		3.90	2.00	1.60	3	1		658	158
9/11	五	五穀飯	奶香燉豆腸	什錦銀芽	炒扁蒲	小白菜	水果		4.02	2.00	1.77	3	1	0.10	686	200
9/14	一	糙米燕麥飯	塔香打拋豆干	什錦白花	香菇筍絲	有機青菜	水果		4.00	2.00	1.87	3	1		672	662
9/15	二	有機海苔飯	#鹽酥素雞	*彩繪大黃瓜	番茄蔬菜	有機青菜	水果		3.98	2.00	1.67	4	1		711	224
9/16	三	五穀飯	什錦滷味	塔香杏鮑菇	白菜粉絲	蚵白菜	水果		4.25	2.00	1.78	3	1		687	621
9/17	四	燕麥飯	滷豆包	焗烤大白菜	炒豆芽	有機青菜	水果	豆奶	3.90	2.65	2.03	3	1	0.07	728	195
9/18	五	主廚炒麵	滷素雞腿	紅豆包1個	醬燒素甜不辣	油菜	水果		4.08	2.25	1.57	3	1		689	221
9/21	一	五穀飯	滷大溪黑豆干片	玉米筍炒高麗	滷蘿蔔	有機青菜	水果		3.60	2.00	1.67	3	1		639	410
9/22	二	有機素火腿蔬菜炒飯+蔬菜燉豆包+蜜地瓜+有機青菜						水果	4.68	2.04	1.55	3	1	0.67	814	154
9/23	三	糙米飯	素和風照燒排	關東煮	竹筍三絲	油菜	水果		4.06	2.06	1.70	3	1		676	208
9/24	四	糙米燕麥飯	*瓜仔豆干	玉米高麗	薑片冬瓜	有機青菜	水果		4.21	2.00	1.52	3	1		677	100
9/25	五	中秋節放假														
9/28	一	教師節放假														
9/29	二	有機芝麻飯	*咖哩豆腸	高麗什錦	炒筍片	有機青菜	水果		3.82	2.00	1.85	3	1	0.67	759	188
9/30	三	燕麥飯	#芝麻豆干	彩繪冬瓜	*蘿蔔燴玉米	青江菜	水果		4.19	2.00	1.54	4	1		722	642

★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。