

四維國小113學年度8.9月份菜單

週次	日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/乳品
W1	8/30	五	糙米飯	紅燒凍豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	綠豆粉圓湯	
W2	9/2	一	芝麻飯	茄汁嫩豆腐	腰果小瓜	青菜(產銷)	黃豆芽鮮菇湯	水果
	9/3	二	糙米飯	鳳梨油腐	鹽味毛豆莢	有機蔬菜	海帶芽蛋湯	
	9/4	三	麵食	蘑菇鐵板麵	三杯素雞	青菜(產銷)	酸菜湯	水果
	9/5	四	麥片飯	香滷素皮絲	芹香海帶根	有機蔬菜	枸杞青木瓜湯	鮮奶
	9/6	五	糙米飯	鹽水蔬食	香菇蒸蛋	有機蔬菜	銀耳蓮子湯	
W3	9/9	一	芝麻飯	香酥豆腐	豆捲白菜	青菜(產銷)	羅宋湯	水果
	9/10	二	糙米飯	香菇瓜仔豆干丁	田園四寶	有機蔬菜	冬瓜鮮菇湯	
	9/11	三	米食	皮蛋蔬菜粥	豆腸什錦	青菜(產銷)	芝麻包	水果
	9/12	四	紅扁豆飯	壽喜燒豆包	蔬菜關東煮	有機蔬菜	味噌湯	優酪乳
	9/13	五	糙米飯	紹子豆腐	玉米炒蛋	有機蔬菜	四喜甜湯	
W4	9/16	一	芝麻飯	三杯素肚	螞蟻上樹	青菜(產銷)	榨菜湯	水果
	9/17	二	中秋節放假一天					
	9/18	三	麵食	茄汁義大利麵	奶油素雞丁	青菜(產銷)	玉米濃湯	水果
	9/19	四	麥片飯	紫蘇梅凍豆腐	炒三絲	有機蔬菜	蓮藕湯	鮮奶
	9/20	五	糙米飯	素滷什錦	原味蒸蛋	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	豆奶
W5	9/23	一	芝麻飯	香酥素魚排	雙色花椰菜	青菜(產銷)	南瓜濃湯	水果
	9/24	二	糙米飯	蜜汁烤什蔬	黃瓜什錦	有機蔬菜	薏仁湯	
	9/25	三	米食	夏威夷炒飯	橙汁滷花干	青菜(產銷)	蘿蔔香菇湯	水果
	9/26	四	地瓜飯	筍乾油腐	燜冬瓜	有機蔬菜	玉米湯	優酪乳
	9/27	五	糙米飯	三杯杏鮑菇	菜脯蔥蛋	有機蔬菜	紅豆粉粿湯	
W6	9/30	一	芝麻飯	香酥豆包	胡瓜鮮菇	青菜(產銷)	味噌湯	



