

四維國小114學年度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	9/1	一	芝麻飯	茄汁豆腸	枸杞南瓜	青菜	黃豆芽湯	水果	
	9/2	二	糙米飯	冬瓜燒皮絲	原味毛豆莢	有機蔬菜	蘿蔔湯		
	9/3	三	麵食	肉燥乾麵	三杯油腐	青菜	海芽蛋花湯	水果	
	9/4	四	麥片飯	香滷素雞片	炒海帶根	有機蔬菜	酸菜湯	鮮奶	
	9/5	五	糙米飯	鹽水蔬食	香菇蒸蛋	有機蔬菜	仙草蜜		
W2	9/8	一	芝麻飯	香酥豆腐	豆卷白菜	青菜	金針海帶湯	水果	
	9/9	二	糙米飯	花生燉豆腸	田園四寶	有機蔬菜	冬瓜湯		
	9/10	三	米食	皮蛋蔬菜粥	花椰炒油腐	青菜	芝麻包	水果	
	9/11	四	燕麥飯	香菇瓜子豆乾	炒三絲	有機蔬菜	味噌湯	優酪乳	
	9/12	五	糙米飯	紅燒凍豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	紅豆紫米湯		
W3	9/15	一	芝麻飯	破布子蒸豆包	螞蟻上樹	青菜	榨菜菇菇湯	水果	
	9/16	二	糙米飯	鳳梨燒木耳	炒桂竹筍	有機蔬菜	鮮菇什錦湯		
	9/17	三	麵食	茄汁義大利麵	奶油菇菇素雞	青菜(產銷)	玉米濃湯	水果	
	9/18	四	小米飯	蜜汁烤什蔬	蔬菜關東煮	有機蔬菜	蓮藕湯	鮮奶	
	9/19	五	糙米飯	素滷什錦	古早味蒸蛋	有機蔬菜	地瓜芋園湯	豆奶	
W4	9/22	一	芝麻飯	香酥雞蛋豆包	什錦四季豆	青菜	南瓜濃湯	水果	
	9/23	二	糙米飯	筍乾麵輪	花椰什錦	有機蔬菜	薏仁湯		
	9/24	三	米食	夏威夷炒飯	橙汁滷花干	青菜	味噌湯	水果	
	9/25	四	紫米飯	咖哩洋芋	銀芽三絲	有機蔬菜	玉米湯	優酪乳	
	9/26	五	糙米飯	三杯杏鮑菇	菜脯蛋	有機蔬菜	綠豆湯		
W5	9/29	一	教師節放假一天						
	9/30	二	芝麻飯	素壽喜燒豆腸	燜冬瓜	青菜	酸辣湯		

學校用餐禮儀

用餐“5”要

要洗手、要分類、要潔牙、要感恩、要善後

用餐“5”不

不推擠、不掀蓋、不交談、不浪費、不亂丟

5要

5不

5要



要洗手



要分類
廚餘和垃圾



要感恩
感謝製作午餐人員的辛勞



要潔牙



要善後
打掃用餐環境、清潔桌面等

5不



不推擠
依序排隊取餐



不掀蓋
非用餐時間，不打開飯箱、菜箱、湯桶上蓋



不交談
閉口取餐



不浪費
適量取餐，吃多少盛多少



不亂丟
不亂丟食物