

四維國小115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	8/31	一	芝麻飯	壽喜燒豆包	關東煮	產履青菜	紫菜蛋花湯	水果
	9/1	二	糙米飯	香酥素魚排	芝麻海唇菜	有機蔬菜	莧菜菇菇湯	
	9/2	三	麵食	素肉燥乾麵	三杯油腐	青菜	蕃茄蔬菜湯	水果
	9/3	四	麥片飯	香滷素雞	枸杞南瓜	有機蔬菜	酸菜湯	鮮奶
	9/4	五	糙米飯	紅燒凍豆腐	香菇蒸蛋	有機蔬菜	地瓜芋園湯	
W2	9/7	一	芝麻飯	橙汁花干	豆卷白菜	產履青菜	金針海帶湯	水果
	9/8	二	糙米飯	三杯素肚	豆芽炒豆干	有機蔬菜	冬瓜湯	
	9/9	三	米食	皮蛋蔬菜粥	醬燜豆腸	青菜	芝麻包	水果
	9/10	四	五穀飯	香煎荷包蛋	田園四寶	有機蔬菜	味噌豆腐湯	優酪乳
	9/11	五	糙米飯	鹽水蔬菜	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	綠豆湯	
W3	9/14	一	芝麻飯	奶油菇菇素雞	紅燒茄子	產履青菜	榨菜菇菇湯	水果
	9/15	二	糙米飯	鹽酥鮮菇、地瓜	鳳梨燒木耳	有機蔬菜	黃瓜湯	
	9/16	三	麵食	茄汁義大利麵	四神燉素皮絲	青菜	玉米濃湯	水果
	9/17	四	小米飯	醬燒豆包	螞蟻上樹	有機蔬菜	蓮藕湯	鮮奶
	9/18	五	糙米飯	素滷什錦	毛豆蒸蛋	有機蔬菜	紅豆紫米湯	豆奶
W4	9/21	一	芝麻飯	咖哩醬淋油豆腐	花椰什錦	產履青菜	酸辣湯	水果
	9/22	二	糙米飯	破布子蒸豆腐	什錦長豆	有機蔬菜	南瓜濃湯	
	9/23	三	米食	夏威夷炒飯	杏鮑菇炒豆干	青菜	關東煮湯	水果
	9/24	四	紫米飯	蜜汁烤什蔬豆腸	黃瓜鮮菇	有機蔬菜	玉米條湯	優酪乳
	9/25	五	中秋節放假一天					
W5	9/28	一	教師節放假一天					
	9/29	二	糙米飯	豆腐燒鮮菇	燜冬瓜	有機蔬菜	黃豆芽姑姑湯	
	9/30	三	麵食	素麵線羹	五香滷味	青菜	蒸豆沙包	水果

◎本菜單含有甲殼類、花生、乳品類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等及其各類製品，不適合對其過敏體質者食用。

