

9月份營養午餐×餐食食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜	食	湯	
8/31	一	白米飯	洋芋燉肉(燉)	客家小炒(炒)	季節青菜	香菇養生雞湯	
9/1	二	五穀飯	蒜蓉嫩雞(蒸)	肉羹(羹)	季節青菜	蔬菜蛋花湯	當季水果
9/2	三	柴魚酥拌飯	泰式打拋肉(煮)	茶葉蛋(煮)	季節青菜		
9/3	四	白米飯	香酥雞翅(炸)	肉末豆腐(煮)	季節青菜	豚骨肉片湯	
9/4	五	糙米飯	沙茶肉片(炒)	甜薯滑蛋(滑)	有機蔬菜	油豆腐粉絲湯	
9/7	一	白米飯	波蘿咕咕肉(炒)	洋葱炒蛋(炒)	季節青菜	小魚乾海菜湯	
9/8	二	小米飯	紅燒翅腿(燒)	玉米燉豆腐(炒)	季節青菜	鮮蔬蛋花湯	當季水果
9/9	三	麻醬麵	麻醬肉片(煮)	芝麻包(蒸)	季節青菜		
9/10	四	白米飯	香酥雞腿(炸)	蛋香高麗菜(炒)	季節青菜	佛跳牆	
9/11	五	胚芽米飯	五香滷肉(滷)	鮮蔬炒豆包(炒)	有機蔬菜	綠豆湯	
9/14	一	白米飯	香香肉燥(煮)	兩吃菇炒蛋(炒)	季節青菜	蘿蔔排骨湯	
9/15	二	薏仁飯	麻油雞(炒)	蕃茄豆腐(炒)	季節青菜	冬瓜肉絲湯	當季水果
9/16	三	白米飯	什錦飯湯(煮)	關東煮(煮)	季節青菜		
9/17	四	白米飯	椰香咖喱肉(煮)	菇菇滑蛋(滑)	季節青菜	冬瓜雞湯	
9/18	五	糙米飯	雞排(炸)	五彩炒麵(炒)	有機蔬菜	南瓜濃湯	豆漿
9/21	一	白米飯	三杯雞(炒)	韓式年糕(炒)	季節青菜	四神肉片湯	
9/22	二	小米飯	客家封肉(滷)	肉末時蔬粉條(炒)	季節青菜	昆布味噌湯	當季水果
9/23	三	白米飯	馬鈴薯豬蹄(煮)	墨西哥麵包(烤)	季節青菜		
9/24	四	胚芽米飯	香酥魚(炸)	白菜滷(滷)	有機蔬菜	冬瓜檸檬山粉圓	
9/25	五	中秋節					
9/28	一	教師節					
9/29	二	燕麥飯	咖喱雞(煮)	泡菜肉片(炒)	季節青菜	甜薯蛋花湯	當季水果
9/30	三	白米飯 素香鬆	皮蛋瘦肉粥(煮)	沖繩黑糖捲(蒸)	季節青菜		

飯前、後要洗手，飯後要刷牙。



1 開龍頭把手淋濕，並抹上肥皂或洗手乳



2 肥皂起泡後，將手心、手背、指縫揉搓20秒



3 用清水將雙手沖洗乾淨不殘留



4 捧水沖洗水龍頭後，翻開水龍頭



5 用乾淨毛巾或紙巾把手擦乾