

東大附特 109 年 9 月份菜單

日期	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月4日
星期	一	二	三	四	五	六
早餐		水煎包	餡餅	刈包	鐵板麵	
		黑糖小饅頭	芋泥包	水煮蛋	黑糖小饅頭	
		米漿	奶茶	米漿	麥茶	
午餐	白飯	糙米飯	親子丼	白飯	糙米飯	
	三杯雞	紅燒肉		泡菜肉片	黃金柳葉魚	
	玉米三色	洋蔥炒蛋	小兔包	炒三絲	大瓜燴雙片	
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	
	虱目魚丸湯	白菜針菇湯	冬瓜山粉圓	酸菜鴨湯	蘿蔔排骨湯	
					水果	
晚餐	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯		
	咖哩雞	客家滷肉	滷豬排	打拋豬肉		
	洋蔥肉絲	蒸蛋	萬珠肉末	什錦珍菇		
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬		
	玉菜肉片湯	蘿蔔排骨湯	日式味噌湯	茶壺湯		
營養分析						
醣類 (g)	310	305	315	230	220	
脂質 (g)	55	55	50	50	50	
蛋白質 (g)	110	110	110	95	105	
熱量 (kcal)	2065	2045	2050	1650	1650	

東大附特 109 年 9 月份菜單

日期	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
星期	一	二	三	四	五	六
早餐		小籠湯包	火腿炒蛋	蘿蔔糕	廣東粥	
		鮮奶小饅頭	吐司	玉米炒蛋	黑糖小饅頭	
		奶茶	豆漿	阿華田	豆漿	
午餐	白飯	糙米飯	炒麵疙瘩	白飯	糙米飯	
	壽喜燒	豆乳鹹酥雞		蔥燒雞丁	打拋豬肉	
	萬珠肉末	白菜粉絲煲	香酥花枝丸	螞蟻上樹	三色豆炒蛋	
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	
	海芽蛋花湯	黑輪米血湯	綠豆薏仁湯	大瓜魚丸湯	玉米排骨湯	
					水果	
晚餐	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯		
	泡菜肉片	咕咾肉	花枝排	皮韭肉燥		
	豆薯肉絲	洋蔥炒蛋	咖哩洋芋	金沙南瓜		
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬		
	鮮菇雞湯	肉羹湯	榨菜肉絲湯	四神湯		
營養分析						
醣類 (g)	310	305	320	320	220	
脂質 (g)	55	55	55	55	50	
蛋白質 (g)	110	100	105	95	105	
熱量 (kcal)	2065	2005	2085	2045	1650	

東大附特 109 年 9 月份菜單

日期	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
星期	一	二	三	四	五	六
早餐		鍋貼	鮭魚三明治	水餃	麵線糊	
		高麗菜包	奶茶	肉包	肉包	
		麥茶		紅茶	阿華田	
午餐	白飯	糙米飯	義大利肉醬麵	白飯	糙米飯	
	日式洋蔥肉	芋頭燒鴨		紅燒雞丁	南洋綠咖哩雞	
	魯大瓜	銀芽肉絲	蝦卷	油腐肉燥	炒三絲	
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	
	菇菇雞湯	關東煮	紅豆牛奶湯	金茸肉絲湯	虱目魚丸湯	
					水果	
晚餐	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯		
	馬鈴薯燉肉	黃金柳葉魚	三杯雞	可樂豬腳		
	紅燒福州丸	番茄炒蛋	紅蘿蔔炒蛋	泡菜豬肉片		
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬		
	海芽蛋花湯	日式味噌湯	針菇肉絲湯	冬瓜排骨湯		
營養分析						
醣類 (g)	306	105	305	310	220	
脂質 (g)	55	25	55	55	50	
蛋白質 (g)	100	60	110	110	105	
熱量 (kcal)	2009	835	2045	2065	1650	

東大附特 109 年 9 月份菜單

日期	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
星期	一	二	三	四	五	六
早餐		燒肉吐司	肉包	小籠湯包	義大利肉醬麵	火腿炒蛋
		麥茶	高麗菜包	鮮奶小饅頭	芋泥包	吐司
			奶茶	紅茶	阿華田	豆漿
午餐	白飯	糙米飯	楊州炒飯	白飯	糙米飯	白飯
	馬鈴薯燉肉	宮保雞丁		瓜仔肉燥	三杯雞	白芋燒肉
	絲瓜炒蛋	白菜肉羹	餡餅	大瓜燴鮮菇	紅蘿蔔炒蛋	沙茶針菇
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬
	蘿蔔排骨湯	金茸海群湯	蔬菜蛋花湯	貢丸湯	日式味噌湯	玉米雞湯
					水果	
晚餐	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	
	麻油雞	咖哩雞	客家滷肉	滷豬排	打拋豬肉	
	玉米火腿	味噌蘿蔔	蒸蛋	什錦滷味	炒三絲	
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	
	大瓜排骨湯	玉菜肉片湯	蘿蔔排骨湯	日式味噌湯	大瓜肉絲湯	
營養分析						
醣類 (g)	306	105	310	310	310	220
脂質 (g)	55	25	50	55	55	55
蛋白質 (g)	100	60	110	110	110	105
熱量 (kcal)	2009	835	2030	2065	2065	1685

東大附特 109 年 9 月份菜單

日期	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
星期	一	二	三	四	五	六
早餐		肉圓	鍋貼			
		紅豆包	高麗菜包			
		麥茶	奶茶			
午餐	白飯	糙米飯	什錦炒米粉			
	泡菜肉片	紅燒肉丁				
	客家小炒	麻婆豆腐	水煎包			
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬			
	什錦火鍋湯	海芽蛋花湯	大瓜貢丸湯			
晚餐	白米飯	白米飯	白米飯			
	酸菜鴨	泡菜肉片	咕咾肉			
	玉米火腿	豆薯肉絲	螞蟻上樹			
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬			
	虱目魚丸湯	鮮菇雞湯	肉羹湯			
營養分析						
醣類 (g)	306	105	311			
脂質 (g)	55	25	55			
蛋白質 (g)	100	60	110			
熱量 (kcal)	2009	835	2069			