

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	鮮奶	主食 份	豆魚肉蛋 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量
2	一	五穀飯 〈白米 五穀米〉	芋芋栗子奶香雞(燒)＃ 〈雞丁 栗子 鮮菇 馬鈴薯 奶粉〉	鐵板豆腐(煮) 〈油豆腐 豌豆片 洋葱 紅蘿蔔〉	應青	沙茶魚羹湯(煮)※ 〈魚羹 白蘿蔔 九層塔 木耳〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
3	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	泰式魚片*1(蒸)※ 〈鮮魚片 檸檬汁 魚露 香菜 蒜泥〉	青木瓜肉絲(炒) 〈青木瓜 肉絲 彩椒〉	有機蔬菜	鮮筍排骨湯(煮) 〈鮮筍 排骨〉	培養水果	4	2.6	1.5	1	2.6	0	689.5
4	三	炒飯條(炒)+滷大排*1(滷)+應青(炒)+玉米蛋花湯(煮) 〈飯條 肉絲 鮮菇 韭菜 豆芽菜 紅蘿蔔 紅蔥頭〉〈豬排〉〈應青〉〈玉米粒 洗選蛋 青蔥〉						4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
5	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	麵輪滷肉燥(煮) 〈麵輪 絞肉 鮮菇〉	魷魚小丸子*2(炸)※ 〈魷魚丸 海苔絲 柴魚片〉	應青	海芽味噌湯(煮) 〈海帶芽 豆腐 青蔥 味噌〉		4	2.6	1.5	0	3	0	647.5
6	五	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	素蟬味絲蒸蛋(蒸) 〈素蟹味絲 洗選蛋 毛豆仁〉	彩椒醬燒豆包(煮) 〈豆包 彩椒 鮮菇〉	應青	摩摩喳喳(煮) 〈椰奶 地瓜 芋頭 西谷米〉	培養鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749
9	一	國慶日彈性放假一天												
10	二	國慶日放假一天												
11	三	鮮魚粥(煮)+豬肉餡餅*2(蒸)+應青(炒) 〈白米 鮮魚丁 高麗菜 玉米粒 鮮菇 青蔥 芹菜 薑絲 毛豆仁 紅蘿蔔〉〈豬肉餡餅〉〈應青〉						4	2.6	1.5	0	2.6	0	629.5
12	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	糖醋雞丁(煮) 〈雞丁 彩椒 小黃瓜 鳳梨〉	肉末燒冬瓜(燒) 〈冬瓜 絞肉 鮮菇 青蔥 櫻花瓜〉	應青	南瓜濃湯(煮) 〈南瓜 馬鈴薯 洋葱 培根〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
13	五	麻油豆皮什蔬炊飯(炊)＃+蔥花炒蛋(炒)+應青(炒)+紅豆湯(煮) 〈白米 高麗菜 玉米粒 鮮菇 豆包絲 毛豆仁 薑 花生〉〈洗選蛋 青蔥 洋葱〉〈應青〉〈紅豆〉					培養豆漿	4.1	2.5	1.5	0	2.5	0	624.5
16	一	海苔飯 〈白米 海苔絲〉	酸菜魚丁(煮)※ 〈鮮魚丁 豆腐 鮮菇 洋葱 酸菜 辣椒 花椒粒 薑絲〉	田園培根玉米(煮) 〈玉米粒 紅蘿蔔 毛豆仁 培根〉	應青	蔬菜蛋花湯(煮) 〈高麗菜 洗選蛋 青蔥〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
17	二	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	宮保雞丁(煮)＃ 〈雞丁 豆干丁 花生 乾辣椒 花椒粒〉	螞蟻上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 高麗菜 絞肉〉	有機蔬菜	海裙黃豆芽湯(煮) 〈海帶芽 黃豆芽〉		4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	640.5
18	三	西西里肉醬麵(煮)+吮指雞翅*1(炸)+應青(炒)+冰心地瓜*1(蒸) 〈螺螄麵 絞肉 三色丁 培根 洋葱 番茄〉〈雞翅〉〈應青〉〈冰心地瓜〉						4.1	2.5	1.5	0	3	0	647
19	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	味噌燒肉丼(煮) 〈肉片 洋葱 味噌 洗選蛋 鮮菇〉	花菜炒黑輪(炒)※ 〈花菜 黑輪 紅蘿蔔〉	應青	蘿蔔魚丸湯(煮)※ 〈白蘿蔔 魚丸 芹菜〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
20	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	義式菇菇炒蛋(炒) 〈鮮菇 洗選蛋 洋葱 義式香料〉	豆包炒時蔬(炒) 〈豆包絲 高麗菜 紅蘿蔔 小黃瓜 薑絲〉	綜合堅果包#	冬瓜山粉圓(煮) 〈冬瓜糖 山粉圓〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
23	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	瓜子雞(煮) 〈鮮白丁 白蘿蔔 麻油瓜〉	木耳肉絲炒鮮筍(炒) 〈鮮筍 木耳 肉絲 紅蘿蔔 素蹄絲〉	應青	油豆腐細粉湯(煮) 〈冬粉 紅蔥頭 冬菜 榨菜絲 油豆腐〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
24	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	泡菜肉片(煮) 〈肉片 泡菜 大白菜 洋葱 蒜苗 蒜苗〉	番茄蛋豆腐(煮) 〈板豆腐 洗選蛋 番茄 九層塔〉	有機蔬菜	玉米濃湯(煮) 〈玉米粒 馬鈴薯 培根 洋葱 奶粉〉		4	2.5	1.5	0	3	0	640
25	三	芋頭米粉湯(煮)※+香酥豬排*1(炸)+應青(炒)+刈包*1(蒸) 〈米粉 肉絲 豆芽菜 韭菜 紅蔥頭 高麗菜 鮮菇 蝦米 芹菜 芋頭〉〈豬排〉〈應青〉〈刈包〉						4	2.6	1.5	0	3	0	647.5
26	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	三杯雞(煮) 〈雞丁 豆干 米血粒 鮮菇 薑片〉	桂筍肉絲(炒) 〈桂竹筍 肉絲 薑絲〉	應青	小魚干味噌湯(煮)※ 〈豆腐 海帶芽 小魚干 味噌 青蔥 柴魚片〉		4	2.5	1.5	0	3	0	640
27	五	沙茶時蔬蛋炒麵(炒)+手工嫩油腐*1(滷)+應青(炒)+仙草芋圓甜湯(煮) 〈油麵 高麗菜 洗選蛋 鮮菇 蚵白菜 紅蘿蔔 紅蔥頭 素沙茶醬〉〈大四角油豆腐 蒜泥 青蔥 薑泥 辣椒〉〈應青〉〈仙草凍 芋圓 珍珠 地瓜圓〉					培養鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756
30	一	五穀飯 〈白米 五穀米〉	炸魚排*1(炸)※ 〈生鮮魚片〉	黃瓜燴三鮮(燴)※ 〈大黃瓜 木耳 蝦仁 鮑耳信〉	應青	羅宋湯(煮) 〈番茄 紅蘿蔔 豆腐菜 素火腿 干張〉		4	2.7	1.5	0	3	0	655
31	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	芋頭燒肉丁(燒) 〈芋頭 肉丁 蒜苗丁 香菜 芹菜〉	港式珍珠丸*2(蒸) 〈珍珠丸〉	有機蔬菜	酸辣湯(煮)※ 〈豆腐 紅蘿蔔 木耳 豌豆絲 柴魚片〉	培養水果	4.1	2.5	1.5	1	2.7	0	693.5

- 1.本菜單內容若因天災等不可抗力因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒
- 2.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材
- 3.過敏源資訊：※海鮮(含魚、魚漿製品)＃堅果，如有對其過敏請斟酌食用

- 2.應青品項依當天實際供應為主
- 4.有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂

*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

鹽炒栗飄香 臺灣特有黃金板栗

糖炒栗子在鍋鏟的鏗鏘翻炒聲中，飄出陣陣栗香，剝去深棕色的硬殼後，金黃色的栗子冒出果核，讓人垂涎欲滴。但許多人可能不知道，長在樹上的生栗子是帶刺的，採收時只要一不留意，真的會被尖刺扎到頭喔。**臺灣板栗金黃鬆軟 甜度高**
栗子原生於北半球的溫帶地區，屬於殼斗科栗屬。在臺灣，目前生產的栗子主要是從日治時代保留下來，經過培育、嫁接後成為今日果仁大而飽滿的栗子。它吃起來不但香甜美味，而且炒過後栗肉會呈現美麗的金黃色澤，甜度也比一般常見的天津板栗來得高。因此臺灣的正宗品種栗子有著「黃金板栗」的美稱。
嘉義縣中埔鄉是臺灣栗子最大產區，每年**8-10月**，栗子樹上就會開始結滿一顆顆表皮帶有尖刺的綠色毬果，每顆毬果中通常有**3顆**栗子。小心翼翼地將栗子從毬果中取出，再用本土栗子的特殊炒法「鹽炒栗子」炒熟，不需要加糖就能享受到栗子的甜香與鬆軟。這一粒粒金黃油亮、飽滿扎實的美味，是屬於臺灣特有的饗宴。

栗子的營養成分相當豐富，不但脂肪少，澱粉、膳食纖維含量高，並還有鈣、磷、鐵、鉀等礦物質，同時含有豐富的葉酸，有助於蛋白質合成、代謝，對組織生長很重要。不過栗子屬於堅果種子類食物，熱量不低，每**100公克**就有**264大卡**，因此要小心不要攝取太多，建議可以和主食替換食用。

*栗子選購、保存方法

當季採收的栗子最外皮帶刺的毬果通常已被去除，僅剩帶殼栗子，選購時建議以當令新鮮採收為佳。若是購買已剝好殼的栗子果肉要留心不要挑選到果肉太潔白或太金黃的色澤，以免買到經過化學處理的栗子。新鮮帶殼栗子不需事先清洗，直接放在陰涼通風處保存就可以了。

*美味栗子料理

除了最能展現栗子原始風味的「鹽炒栗子」作法外，栗子還可以水蒸、烘烤、炒煮或燉湯。將栗子去殼去皮後用冰糖燉煮，可做成甜湯、栗子羊羹、栗子蛋糕等甜品。喜歡吃鹹食的人也可以拿栗子來包粽子、燉雞湯、煮排骨湯增添甜鹹風味。近年來多種類的澱粉攝取漸漸成為趨勢，將栗子與南瓜、地瓜等和米飯一起烹煮，或搭配香菇、雞肉、昆布等食材炊煮成栗子雞肉炊飯，也非常美味喔！
資料來源:兒童農業網https://kids.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_school&sub_theme=food&type=E01&id=419

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	鮮奶	主食 份	豆魚肉蛋 份	蔬菜 份	水果 份	油質 份	奶類 份	總熱量
2	一	五穀飯 〈白米 五穀米〉	栗子燒素雞(燒)＃ 〈素雞 栗子 鮮菇〉	芝麻牛蒡(炒)＃ 〈白芝麻 牛蒡〉	應青	沙茶素羹湯(煮) 〈素羹 白蘿蔔 九層塔 木耳〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
3	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	香椿豆包*1(蒸) 〈生豆包 香椿醬〉	青木瓜油片絲(炒) 〈青木瓜 油片絲 彩椒〉	有機蔬菜	鮮筍香菇湯(煮) 〈鮮筍 香菇〉	培養水果	4	2.6	1.5	1	2.6	0	689.5
4	三	炒飯條(炒)+龍鳳腿*1(燒)+應青(炒)+玉米蛋花湯(煮) 〈飯條 素蜜鴨 鮮菇 豆芽菜 芹菜 紅蘿蔔〉〈素龍鳳腿〉〈應青〉〈玉米粒 洗選蛋 芹菜〉						4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
5	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	麵輪滷素肉燥(煮) 〈麵輪 鮮菇 麵筋〉	酥炸芋頭丸*2(炸) 〈芋頭丸〉	應青	海芽味噌湯(煮) 〈海帶芽 豆腐 味噌〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
6	五	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	素蟬味絲蒸蛋(蒸) 〈素蟹味絲 洗選蛋 毛豆仁〉	彩椒醬燒豆包(煮) 〈豆包 彩椒 鮮菇〉	應青	摩摩喳喳(煮) 〈椰奶 地瓜 芋頭 西谷米〉	培養鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749
9	一	國慶日彈性放假一天												
10	二	國慶日放假一天												
11	三	南瓜五穀粥(煮)+素鍋貼*3(炸)+應青(炒) 〈白米 五穀米 素絞肉 紅蘿蔔 芹菜 毛豆仁 高麗菜 鮮菇 薑絲 菜膽〉〈素鍋貼〉〈應青〉						4	2.5	1.6	0	3	0	642.5
12	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	糖醋烤魷(煮) 〈烤魷 彩椒 小黃瓜 鳳梨〉	素肉末燒冬瓜(燒) 〈素絞肉 冬瓜 鮮菇 枸杞〉	應青	南瓜濃湯(煮) 〈南瓜 馬鈴薯 素火腿 玉米粒〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
13	五	麻油豆皮什蔬炊飯(炊)＃+塔香炒蛋(炒)+應青(炒)+紅豆湯(煮) 〈白米 高麗菜 玉米粒 鮮菇 豆包絲 毛豆仁 薑 花生〉〈洗選蛋 九層塔 紅蘿蔔〉〈應青〉〈紅豆〉					培養豆漿	4.1	2.5	1.5	0	2.5	0	624.5
16	一	海苔飯 〈白米 海苔絲〉	熱炒堅果素鹽酥雞(炒)＃ 〈素鹽酥雞 堅果 樹椒 小黃瓜〉	田園玉米(煮) 〈玉米粒 紅蘿蔔 毛豆仁〉	應青	蔬菜蛋花湯(煮) 〈高麗菜 洗選蛋 芹菜〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
17	二	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	宮保鮮菇(煮)＃ 〈黑豆干丁 鮮菇 花生 乾辣椒〉	螞蟻上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 高麗菜 素肉燥〉	有機蔬菜	海裙黃豆芽湯(煮) 〈海帶芽 黃豆芽〉		4.2	2.5	1.5	0	2.7	0	640.5
18	三	西西里素醬麵(煮)+豆腐丸子(炸)+應青(炒)+冰心地瓜*1(蒸) 〈螺螄麵 番茄 三色丁 玉米筍 鮮菇 豆干丁 九層塔〉〈豆腐 毛豆仁 紅蘿蔔 木耳〉〈應青〉〈冰心地瓜〉						4.1	2.5	1.5	0	3	0	647
19	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	味噌燒豆腐(煮) 〈味噌 鮮菇 油豆腐〉	花菜炒素蜜鵝(炒) 〈花菜 素蜜鵝 紅蘿蔔〉	應青	芹香蘿蔔湯(煮) 〈白蘿蔔 芹菜〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
20	五	紫米飯 〈白米 糙米〉	義式菇菇炒蛋(炒) 〈鮮菇 洗選蛋 番茄〉	豆包炒時蔬(炒) 〈豆包絲 高麗菜 紅蘿蔔 小黃瓜 薑絲〉	綜合堅果包#	冬瓜山粉圓(煮) 〈冬瓜糖 山粉圓〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
23	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	瓜子素肉臊(煮) 〈櫻花瓜 麵筋 豆干丁 鮮菇〉	木耳肉絲炒鮮筍(炒) 〈鮮筍 木耳 肉絲 紅蘿蔔 素蹄絲〉	應青	油豆腐細粉湯(煮) 〈冬粉 榨菜絲 素冬菜 油豆腐〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
24	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	泡菜花干(煮) 〈蘭花干 大白菜 胡蘿蔔 素泡菜〉	番茄蛋豆腐(煮) 〈板豆腐 洗選蛋 番茄 九層塔〉	有機蔬菜	玉米濃湯(煮) 〈玉米粒 馬鈴薯 素火腿 鮮菇 奶粉〉		4	2.5	1.5	0	3	0	640
25	三	芋頭米粉湯(煮)+手工可樂餅(炸)+應青(炒)+銀絲捲*1(蒸) 〈米粉 素蜜鴨 豆芽菜 芹菜 高麗菜 鮮菇 芋頭〉〈紅蘿蔔 地瓜 九層塔〉〈應青〉〈銀絲捲〉						4	2.6	1.5	0	2.6	0	629.5
26	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	三杯鮑菇(煮) 〈鮑菇 黑干 九層塔〉	金菇桂筍(炒) 〈桂竹筍 金針菇 油片絲 薑絲〉	應青	味噌鮮蔬湯(煮) 〈豆腐 高麗菜 海帶芽 味噌〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
27	五	沙茶時蔬蛋炒麵(炒)+手工嫩油腐*1(滷)+應青(炒)+仙草芋圓甜湯(煮) 〈油麵 高麗菜 洗選蛋 鮮菇 蚵白菜 紅蘿蔔 芹菜 素沙茶醬〉〈大四角油豆腐 薑泥 辣椒〉〈應青〉〈仙草凍 珍珠 芋圓 地瓜圓〉					培養鮮奶	4.2	2.5	1.5	0	2.6	1	756
30	一	五穀飯 〈白米 五穀米〉	千張春捲(炸) 〈大黃瓜 木耳 素火腿 千張〉	黃瓜燴三鮮(燴) 〈大黃瓜 木耳 蝦仁 鮑耳信〉	應青	羅宋湯(煮) 〈番茄 紅蘿蔔 豆腐 芹菜 素火腿 干張〉		4	2.7	1.5	0	3	0	655
31	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	芋頭燒烤魷(燒) 〈芋頭 烤魷 鮮菇 香菜 芹菜〉	港式素珍珠丸*2(蒸) 〈素珍珠丸〉	有機蔬菜	酸辣湯(煮) 〈豆腐 紅蘿蔔 木耳 筍絲〉	培養水果	4.1	2.5	1.5	1	2.7	0	693.5

- 1.本菜單內容若因天災等不可抗力因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒
- 2.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材
- 3.過敏源資訊：※海鮮(含魚、魚漿製品)＃堅果，如有對其過敏請斟酌食用

- 2.應青品項依當天實際供應為主
- 4.有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂

*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

鹽炒栗飄香 臺灣特有黃金板栗

糖炒栗子在鍋鏟的鏗鏘翻炒聲中，飄出陣陣栗香，剝去深棕色的硬殼後，金黃色的栗子冒出果核，讓人垂涎欲滴。但許多人可能不知道，長在樹上的生栗子是帶刺的，採收時只要一不留意，真的會被尖刺扎到頭喔。**臺灣板栗金黃鬆軟 甜度高**
栗子原生於北半球的溫帶地區，屬於殼斗科栗屬。在臺灣，目前生產的栗子主要是從日治時代保留下來，經過培育、嫁接後成為今日果仁大而飽滿的栗子。它吃起來不但香甜美味，而且炒過後栗肉會呈現美麗的金黃色澤，甜度也比一般常見的天津板栗來得高。因此臺灣的正宗品種栗子有著「黃金板栗」的美稱。
嘉義縣中埔鄉是臺灣栗子最大產區，每年**8-10月**，栗子樹上就會開始結滿一顆顆表皮帶有尖刺的綠色毬果，每顆毬果中通常有**3顆**栗子。小心翼翼地將栗子從毬果中取出，再用本土栗子的特殊炒法「鹽炒栗子」炒熟，不需要加糖就能享受到栗子的甜香與鬆軟。這一粒粒金黃油亮、飽滿扎實的美味，是屬於臺灣特有的饗宴。

栗子的營養成分相當豐富，不但脂肪少，澱粉、膳食纖維含量高，並還有鈣、磷、鐵、鉀等礦物質，同時含有豐富的葉酸，有助於蛋白質合成、代謝，對組織生長很重要。不過栗子屬於堅果種子類食物，熱量不低，每**100公克**就有**264大卡**，因此要小心不要攝取太多，建議可以和主食替換食用。

*栗子選購、保存方法

當季採收的栗子最外皮帶刺的毬果通常已被去除，僅剩帶殼栗子，選購時建議以當令新鮮採收為佳。若是購買已剝好殼的栗子果肉，要留心不要挑選到果肉太潔白或太金黃的色澤，以免買到經過化學處理的栗子。新鮮帶殼栗子不需事先清洗，直接放在陰涼通風處保存就可以了。

*美味栗子料理

除了最能展現栗子原始風味的「鹽炒栗子」作法外，栗子還可以水蒸、烘烤、炒煮或燉湯。將栗子去殼去皮後用冰糖燉煮，可做成甜湯、栗子羊羹、栗子蛋糕等甜品。喜歡吃鹹食的人也可以拿栗子來包粽子、燉雞湯、煮排骨湯增添甜鹹風味。近年來多種類的澱粉攝取漸漸成為趨勢，將栗子與南瓜、地瓜等和米飯一起烹煮，或搭配香菇、雞肉、昆布等食材炊煮成栗子雞肉炊飯，也非常美味喔！
資料來源:兒童農業網https://kids.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_school&sub_theme=food&type=E01&id=419