

日期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
10/3	小薏仁飯	醬爆肉柳 炒：豬肉柳S,洋蔥Q,青蔥	大桶滷味 滷：百頁豆腐,玉米Q,白蘿蔔Q	砂鍋大白菜 燒：白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,肉絲S	5.3	2.4	2.0	2.1	696
10/4	白飯	紅棗杏菇雞 煮：雞丁S,杏鮑菇Q,紅棗	竹筍鮮肉羹 燒：竹筍Q,紅蘿蔔Q,肉片S	蔥爆三絲 炒：豆干絲,海帶絲,紅蘿蔔Q,青蔥	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 芋圓,地瓜Q	5.3	2.3	2.1	2.3	700
10/6	茄汁肉醬麵	海苔魚米花 炸：水鯊丁S,海苔粉	小肉包 蒸：鮮肉包S	番茄花椰菜 炒：花椰菜S,番茄Q	有機蔬菜	菇菇蛋花湯 秀珍菇Q,雞蛋Q,高麗Q,紅蘿蔔Q	5.4	2.3	2.2	2.2	705
10/7	雜糧飯 蔬食日	日式咖哩雞絞肉 煮：雞絞肉T,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆S	西芹茼蒿 燒：西芹Q,茼蒿	煨香杏菇 燒：杏鮑菇Q,敏豆T,豬絞肉S	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,小魚干	5.3	2.3	2.1	2.1	703
10/8-10/10 國慶連假三日											
10/11	小米飯	沙茶鮮魚煲 燒：水鯊丁S,西芹Q,紅蘿蔔Q	肉燥腰果干 滷：絞肉S,豆干丁,腰果,蒜頭	蔬菜粉絲 燒：冬粉,白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	昆布肉絲湯 昆布,肉絲S	5.5	2.3	2.2	2.1	707
10/13	白飯	泰式打拋肉片 炒：肉片S,洋蔥Q,番茄Q	QQ小蝦排 炸：蝦排S	蒜香蒲瓜 炒：蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蒜頭	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆T,紫米	5.3	2.4	2.2	2.3	710
10/14	糙米飯	三杯雞 炒：雞丁S,蒜頭,九層塔	和風燒蘿蔔 煮：白蘿蔔Q,海帶結,柴魚片	洋蔥炒肉片 炒：肉片S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,蛋	5.3	2.3	2.3	2.2	700
10/15	番茄炒飯 運動會	嫩滷雞腿 燒：雞腿S	香蔥蒸蛋 蒸：雞蛋S,青蔥	大溪黑干 滷：黑豆干,白芝麻	履歷蔬菜	百分百果汁 果汁	5.3	2.2	2.4	2.2	695
10/17	10/17(一)運動會補假										
10/18	台式炒麵	蜜汁排骨 燒：肉丁S,排骨丁S,洋蔥Q,白芝麻	紅豆包 蒸：紅豆包S	泡菜年糕 煮：白菜Q,紅蘿蔔Q,泡菜,年糕	有機蔬菜	芋香西谷米 芋頭Q,西谷米	5.3	2.8	2.3	2.3	742
10/20	白飯	虱目魚塊*3 炸：虱目魚塊Q	四季淋肉燥 燒：敏豆T,絞肉S,紅蔥頭	南瓜豆腐煲 燒：豆腐,南瓜Q,青蔥	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片S	5.4	2.9	2.1	2.1	743
10/21	燕麥飯 蔬食日	奶油濃湯雞粒 燒：雞絞肉T,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆S	小瓜赤肉絲 炒：小瓜Q,肉絲S,蒜頭	辣醬筍茸 炒：筍Q,木耳Q	有機蔬菜	香菇雞湯 白蘿蔔Q,香菇Q,雞丁S	5.3	2.8	2.4	2.2	740
10/24	紫米飯	鮮菇燒雞丁 燒：雞丁S,香菇Q	番茄豆腐燴蛋 燒：番茄Q,豆腐,蛋Q	脆薯炒肉絲 炒：豆薯Q,肉絲S,蒜頭	履歷蔬菜	甘甜關東煮湯 高麗菜Q,玉米Q,柴魚	5.2	2.3	2.3	2.3	698
10/25	黃金蛋炒飯	紅燒豬角丁 滷：肉丁S,豬腳丁S,筍乾	香根嫩雞柳 炒：海帶根,紅蘿蔔Q,雞肉柳T	開陽佛手瓜 炒：佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蝦米	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋Q	5.3	2.5	2.3	2.2	715
10/27	白飯	香酥魚排 炸：魚排Q,胡椒鹽	麻油養生菇 煮：香菇Q,鴻喜菇Q,白蘿蔔Q,肉片S,枸杞	泰式寬粉 燒：寬冬粉,白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆,小薏仁	5.3	2.4	2.3	2.2	708
10/28	紅藜麥飯	鐵板芝麻肉片 炒：肉片S,洋蔥Q,彩椒Q	冬瓜雞蓉 燒：冬瓜Q,雞絞肉T,木耳Q	糖醋油豆腐 燒：油豆腐,紅蘿蔔Q,毛豆S	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q,玉米Q,馬鈴薯Q	5.2	2.3	2.2	2.3	695
10/31	白飯	南乳燒雞 燒：雞丁S,馬鈴薯Q	大瓜丸子燒 燒：大瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,貢丸S	韓式黃豆芽 炒：黃豆芽Q,豆干,海帶芽,白芝麻	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,金針菇Q,肉絲S	5.4	2.4	2.4	2.1	713

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code

營養師：沈凱瑄、葉亭妤、張韻瑩 10/7(五)供應豆奶