

日期	主食	今日主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	豆奶	全穀雜糧(份)	豆蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(卡)
10/1	星期二 胚芽米飯 白米, 胚芽米	醬烤豬排 肉排-烤	彩椒高麗 高麗菜Q, 肉絲S, 彩椒Q-炒	芝麻海根 海帶根, 白芝麻-炒	有機蔬菜 三絲竹筍湯 竹筍Q, 木耳Q, 紅蘿蔔T, 雞蛋Q		5.3	2.6	2.5	2.3	732
10/2	星期三 肉燥鐵板麵 油麵, 絞肉S, 香菇Q, 豆芽菜Q, 紅蘿蔔T	香滷腿排 雞腿排S-煮	鮭魚玉米 鮭魚罐, 玉米粒Q, 毛豆仁T-炒	木須黃瓜 黃瓜Q, 木耳Q, 肉片S-炒	季節蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐, 味噌		5.4	2.5	2.4	2.3	729
10/3	星期四 白米飯 白米	沙茶魚丁 魚丁Q, 角螺, 大白菜Q, 沙茶醬-煮	韭菜炒蛋 韭菜Q, 雞蛋Q, 紅蘿蔔T-炒	麥克雞塊 雞塊S*2-炸	有機蔬菜 青木瓜排骨湯 青木瓜Q, 龍骨丁S		5.3	2.6	2.2	2.6	738
10/4	蔬食 五穀飯 白米, 五穀米	蛋香豆腐丼 洋蔥Q, 豆腐, 雞蛋Q, 絞肉S-煮	蒜香竹筍 竹筍Q, 絞肉S, 紅蘿蔔T-炒	香菇銀蘿 白蘿蔔Q, 香菇Q-煮	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯Q, 玉米粒Q, 紅蘿蔔T, 雞蛋Q		5.4	2.4	2.5	2.3	724
10/7	星期一 藜麥飯 白米, 藜麥	豆干香炒雞 雞丁S, 四分干, 西芹Q-炒	刺瓜炒肉 大黃瓜Q, 紅蘿蔔T, 肉片S, 枸杞-炒	醬燒洋芋 馬鈴薯Q, 絞肉S-煮	履歷蔬菜 蔬菜蛋花湯 大白菜Q, 紅蘿蔔T, 雞蛋Q		5.6	2.5	2.2	2.3	738
10/8	星期二 白米飯 白米	古早味豬排 肉排S-煮	茄汁豆腐煲 油豆腐, 絞肉S, 紅蘿蔔T-煮	什錦銀芽 豆芽菜Q, 韭菜Q, 木耳Q-炒	有機蔬菜 地瓜甜湯 地瓜T, 花豆		5.3	2.5	2.3	2.4	724
10/9	星期三 菇菇肉絲炊飯 白米, 肉絲S, 香菇Q, 美白菇Q, 玉米粒Q	香酥海鮮排 海鮮排S-炸	布丁蒸蛋 雞蛋Q-蒸	日式昆布燒 海帶結, 白蘿蔔T-煮	季節蔬菜 牛蒡山藥湯 山藥Q, 牛蒡Q, 大骨S		5.3	2.5	2.3	2.6	733
10/10	星期四	 【雙十節】   									
10/11	星期五 蕎麥飯 白米, 蕎麥	照燒翹腿 翅小腿S, 麵腸-煮	焗烤南瓜 南瓜Q, 絞肉S, 起司-烤	毛豆炒蛋 毛豆仁Q, 洋蔥Q, 雞蛋Q-炒	有機蔬菜 客家竹筍湯 竹筍Q, 肉絲S		5.6	2.5	2.0	2.3	733
10/14	星期一 白米飯 白米	蔥燒豆腐魚 魚丁Q, 豆腐-煮	奶油玉米炒肉 玉米粒Q, 絞肉S, 奶油塊-炒	金菇脆薯 涼薯Q, 金針菇Q, 紅蘿蔔T-炒	履歷蔬菜 四神湯 洋蔥仁, 肉絲S, 淮山, 芡實		5.5	2.4	2.2	2.4	728
10/15	星期二 糙米飯 白米, 糙米	薑黃洋芋豬 肉片S, 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔T-煮	沙茶海茸 海茸, 絞肉S-炒	西芹豆包 西芹Q, 豆包絲, 紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜 佛手瓜雞湯 佛手瓜Q, 雞丁S		5.6	2.3	2.3	2.3	726
10/16	星期三 雞絲炒麵 拉麵, 雞肉絲S, 洋蔥Q, 小黃瓜Q, 木耳Q	香烤雞翅 三節翅S-烤	家常干片 豆干片, 香菇Q, 紅蘿蔔T-炒	蒜味蘿蔔糕 蘿蔔糕-蒸	季節蔬菜 黃芽肉絲湯 黃豆芽Q, 肉絲S		5.7	2.4	2.0	2.4	737
10/17	星期四 胚芽米飯 白米, 胚芽米	鐵路豬排 肉排S-煮	蝦皮冬瓜 冬瓜Q, 蝦皮-煮	玉筍長豆 長豆Q, 玉米筍Q, 紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜 大滷湯 竹筍Q, 豆腐, 木耳Q, 紅蘿蔔T		5.3	2.6	2.5	2.6	746
10/18	蔬食 香鬆飯 白米, 素香鬆	堅果杏菇燒黑干 堅果, 杏鮑菇Q, 大漢黑豆干, 絞肉S-煮	蛋香白菜 大白菜Q, 雞蛋Q, 紅蘿蔔T-炒	椒香冬粉 冬粉, 絞肉S, 紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽		5.4	2.3	2.3	2.4	716
10/21	星期一 麥片飯 白米, 麥片	蒙古烤肉 肉片S, 豆芽Q, 高麗菜Q, 金針菇Q-炒	肉燥豆腐 板豆腐, 絞肉S-煮	紅仁黃瓜 黃瓜Q, 紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜 玉米濃湯 馬鈴薯Q, 玉米粒Q, 紅蘿蔔T, 雞蛋Q		5.3	2.5	2.3	2.4	724
10/22	星期二 糙米飯 白米, 糙米	蜜汁雞丁 雞丁S, 馬鈴薯Q-煮	塔香海結 海帶結, 九層塔-煮	芹菜干絲 芹菜Q, 干絲, 紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q, 龍骨丁S		5.4	2.4	2.4	2.5	731
10/23	星期三 什錦炒烏龍 烏龍麵, 肉絲S, 高麗菜, 木耳Q	椒鹽酥魚 魚排S-炸	香菇蒸蛋 雞蛋Q, 香菇Q-蒸	茄汁豆干 洋蔥Q, 豆干片, 紅蘿蔔T-炒	季節蔬菜 南瓜蔬菜湯 南瓜Q, 大白菜Q, 肉片S		5.4	2.4	2.0	2.7	730
10/24	星期四 白米飯 白米	義式烤雞 雞腿排S-烤	菇菇花菜 花菜Q, 美白菇Q, 肉絲S, 紅蘿蔔T-炒	木耳扁蒲 扁蒲Q, 木耳Q, 蝦米-炒	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆, 洋蔥仁		5.3	2.4	2.5	2.4	722
10/25	星期五 藜麥飯 白米, 藜麥	冬瓜燒肉 肉丁S, 冬瓜Q-煮	彩椒油片絲 彩椒Q, 油片絲, 肉絲S-炒	起司白菜 大白菜Q, 香菇Q, 起司-煮	有機蔬菜 結頭雞絲湯 結頭菜Q, 雞肉絲S		5.4	2.5	2.2	2.4	729
10/26	星期六	【運動會】炒飯／滷雞腿／肉燥干丁／玉米炒蛋／木須高麗菜／履歷蔬菜 白米, 肉絲S, 洋蔥Q, 木耳Q／雞腿S／絞肉S, 豆干丁／玉米粒Q, 雞蛋Q／高麗菜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔T				豆奶	5.4	2.4	2.1	2.5	723
10/28	星期一	【補假】									
10/29	星期二 蕎麥飯 白米, 蕎麥	蒜香豬排 肉排S-煮	開陽蘿蔔絲 白蘿蔔Q, 肉絲S, 木耳Q, 紅蘿蔔T, 櫻花蝦-炒	醬淋油腐 油豆腐, 海山醬-煮	有機蔬菜 玉米雞湯 玉米粒Q, 紅蘿蔔T, 雞丁S		5.3	2.5	2.2	2.6	731
10/30	星期三 豬肉蘑菇紅醬麵 蝴蝶麵, 絞肉S, 玉米粒Q, 洋蔥Q, 紅蘿蔔T	麻香翹腿 翅小腿S*2-烤	香炒小瓜 小黃瓜Q, 豆干, 紅蘿蔔T-炒	豆沙包 豆沙包-蒸	季節蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋Q		5.6	2.2	2.0	2.5	720
10/31	星期四 糙米飯 白米, 糙米	咖哩南瓜魚 魚丁Q, 南瓜Q-煮	銀芽肉絲 豆芽菜Q, 肉絲S, 紅蘿蔔T-炒	腐皮青花 青花菜Q, 豆皮-炒	有機蔬菜 白菜肉片湯 大白菜Q, 肉片S, 紅蘿蔔T		5.6	2.4	2.3	2.4	738

◎食材全面使用非基改食材。

◎菜單標示：S：CAS台灣優良農產品 Q：台灣生產追溯。

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。