

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量	
10/1	★ 蔬	白飯	芋頭香菇肉燥 <small>燒：芋頭Q,香菇Q,絞肉S,紅蔥頭</small>	泡菜年糕 <small>燒：泡菜,年糕</small>	季豆皮絲 <small>炒：四季豆Q,豆皮</small>	有機蔬菜	味噌金耳湯 <small>味噌,海帶芽,金耳菇</small>	5.2	2.4	2.3	2.4	710	
10/4	★	白飯	照燒豬排 <small>燒：豬排S</small>	結頭菜燴三鮮 <small>燴：結頭菜Q,紅蘿蔔Q,香菇Q</small>	珍珠肉末 <small>燒：玉米Q,絞肉S</small>	履歷蔬菜	白玉雞湯 <small>蘿蔔,雞丁S</small>	5.2	2.5	2.4	2.4	720	
10/5	★	台式炒麵	蜜汁烤雞腿 <small>烤：雞腿S</small>	麻婆豆腐 <small>燒：豆腐,毛豆S</small>	黃芽鴻喜菇 <small>炒：黃豆芽Q,鴻喜菇Q</small>	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 <small>地瓜,芋圓</small>	水果/黑豆奶	5.2	2.4	2.3	2.5	714
10/7	★	糙米飯	三杯雞 <small>炒：九層塔,雞丁S</small>	番茄炒蛋 <small>炒：番茄Q,蛋Q</small>	芹香海帶絲 <small>炒：海帶絲,紅蘿蔔Q,芹菜Q</small>	有機蔬菜	西魯肉湯 <small>白菜,木耳,角螺,肉片S</small>	5.2	2.4	2.4	2.5	717	
10/8	★	蕎麥飯	白醬魚丁 <small>炒：馬鈴薯Q,洋蔥Q,魚丁S,義式香料</small>	清炒豆薯 <small>燒：豆薯Q,紅蘿蔔Q,木耳Q</small>	椒鹽百頁 <small>炸：百頁豆腐,胡椒鹽</small>	有機蔬菜	金針肉絲湯 <small>金針,豬肉絲S</small>	5.2	2.4	2.1	2.6	714	
10/09~10/11 雙十連假													
10/12	★	紫米飯	花生燉肉 <small>燉：豬肉S,花生</small>	番茄白花椰 <small>炒：番茄Q,白花椰S</small>	翡翠炒蛋 <small>炒：洋蔥Q,蛋Q,毛豆S</small>	有機蔬菜	當歸排骨湯 <small>枸杞,白蘿蔔,排骨S,當歸</small>	豆漿	5.2	2.3	2.3	2.5	707
10/14	★	香蔥炒飯	和風雞肉親子丼 <small>燒：雞肉柳S,洋蔥Q,蛋Q</small>	腰果椒鹽豆腐 <small>燒：豆腐,紅椒Q,毛豆S,腰果</small>	香筍三絲 <small>炒：竹筍Q,紅蘿蔔Q,木耳Q</small>	有機蔬菜	綠豆小薏仁 <small>綠豆,小薏仁</small>	5.2	2.4	2.2	2.5	712	
10/15	★ 蔬	地瓜飯	義式燉雞蓉 <small>煮：番茄Q,雞絞肉S</small>	海根美白菇 <small>炒：海帶根,美白菇Q</small>	芋香白菜滷 <small>滷：芋頭Q,白菜Q</small>	有機蔬菜	小魚豆腐湯 <small>豆腐,小魚乾,柴魚片,味噌</small>	5.1	2.4	2.3	2.5	707	
10/18	★	紅藜飯	杏菇花雕雞 <small>燒：雞肉S,杏鮑菇Q,紅棗</small>	起司玉米烘蛋 <small>炒：玉米Q,洋蔥Q,蛋Q</small>	什錦雜菜 <small>炒：豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q</small>	履歷蔬菜	冬瓜薏仁肉片湯 <small>冬瓜,小薏仁,豬肉片S</small>	5.1	2.4	2.4	2.5	710	
10/19	★	白飯	香酥魚排 <small>炸：魚排S</small>	干片小炒 <small>炒：豆干,肉絲S,蔥</small>	黃瓜木須 <small>煮：大瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q</small>	有機蔬菜	黑糖山粉圓 <small>黑糖,山粉圓</small>	黑豆奶	5.2	2.4	2.2	2.5	712
10/21	★	十穀飯	蘑菇醬淋肉排 <small>燒：蘑菇,豬肉S</small>	麻辣燙 <small>燒：蘿蔔Q,百頁Q,海帶結,菇類Q</small>	敏豆美白菇 <small>炒：敏豆Q,美白菇Q</small>	有機蔬菜	蒜頭雞湯 <small>蒜頭,竹筍,雞丁S</small>	5.2	2.3	2.4	2.5	709	
10/22	★	黑芝麻飯	香烤翅小腿X2 <small>烤：翅小腿S</small>	炸醬干丁肉燥 <small>燒：豆干,絞肉S,紅蘿蔔Q</small>	金耳絲瓜 <small>炒：絲瓜Q,金耳菇Q</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜,豬肉片S</small>	5.1	2.4	2.3	2.6	712	
10/25	★	小薏仁飯	蔥燒里肌排 <small>燒：豬排S,蔥</small>	冬瓜鴻喜菇 <small>燒：冬瓜Q,鴻喜菇Q</small>	芝麻蜜汁豆干 <small>燒：豆干,芝麻</small>	履歷蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄,豆腐</small>	5.1	2.5	2.2	2.4	708	
10/26	★	麥片飯	椰香咖哩魚 <small>煮：魚丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q</small>	蒜泥油豆腐 <small>燒：油豆腐,蒜(竹筍Q)</small>	香蔥紅絲蛋 <small>炒：蔥,紅蘿蔔Q,蛋Q</small>	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 <small>黃瓜,豬肉片S</small>	豆漿	5.2	2.4	2.1	2.5	709
10/28	★	三色炒飯	糖醋排骨 <small>燒：排骨S,洋蔥Q,白芝麻</small>	腐皮蝦卷 <small>炸：蝦捲S,紅蘿蔔Q,玉米Q</small>	鮮菇蒲瓜 <small>煮：蒲瓜Q,香菇Q</small>	有機蔬菜	芋頭西谷米 <small>芋頭,西谷米</small>	5.2	2.3	2.3	2.5	707	
10/29	★	白飯	醬燒雞翅 <small>燒：雞翅S</small>	螞蟻上樹 <small>煮：高麗菜Q,冬粉,絞肉S</small>	豆瓣筍絲 <small>炒：豆瓣醬,竹筍Q</small>	有機蔬菜	昆布肉片湯 <small>昆布,肉片S</small>	5.2	2.4	2.3	2.5	714	

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：暨湘云 10/5(二)公糧回饋水果