

日期	週期	主食	主菜	副菜	湯	粥餐	全日 供應	豆類 供應	蔬菜	水果 供應	熱量
10/2	一	白飯	八角豆包 <small>非基改豆包<滷></small>	香滷鮑菇 <small>杏鮑菇<滷></small>	蔬炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	綠蔬			大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		6.1 2.4 2.0 2.3 821
10/3	二	麥片飯	素茶鵝 <small>素茶鵝<燻></small>	酸絲麵腸 <small>麵腸<煮></small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜蔬菜精靈菇<炒></small>	有機			南瓜湯 <small>南瓜洋芋</small>	水果	6.3 2.5 2.0 2.3 842
10/4	三	五穀飯	香菇麵筋 <small>香菇麵筋<煮></small>	大溪黑豆干 <small>非基改黑豆干<滷></small>	芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜<煮></small>	綠蔬			素肉骨茶湯 <small>洋芋肉骨茶包</small>		6.2 2.4 2.0 2.3 768
10/5	四	紅藜飯	牛蒡排 <small>牛蒡排<燻></small>	三角油腐 <small>非基改油豆腐<滷></small>	蔬炒長豆 <small>蔬菜長豆<炒></small>	綠蔬			玉米濃湯 <small>非基改玉米</small>		6.3 2.3 2.1 2.3 830
10/6	五	小米飯	糖醋烤麩 <small>烤麩蔬菜<燻></small>	醬燒素肚 <small>素肚<燻></small>	絲瓜冬粉 <small>絲瓜蔬菜冬粉<煮></small>	綠蔬			竹筍湯 <small>竹筍</small>		6.1 2.3 2.0 2.3 753
10/9	一	~雙十節放假不供餐~									
10/10	二	~雙十節放假不供餐~									
10/11	三	糙米飯	香菇素肉燥 <small>香菇素肉燥<滷></small>	小瓜豆雞 <small>小黃瓜非基改素雞<炒></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	綠蔬			蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜非基改豆腐</small>		6.2 2.4 2.2 2.3 773
10/12	四	白飯	腐皮蔬菜捲 <small>腐皮蔬菜捲<煮></small>	雙菇燒干片 <small>非基改干片菇<燻></small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬			米粉湯 <small>米粉蔬菜</small>	豆奶	6.3 2.3 2.1 2.4 834
10/13	五	薏仁飯	宮保凍豆腐 <small>非基改凍豆腐<燻></small>	塔香海根 <small>海帶根<炒></small>	蔬炒竹筍 <small>竹筍蔬菜<炒></small>	綠蔬			玉米段湯 <small>玉米段</small>		6.3 2.4 2.0 2.2 770
10/16	一	燕麥飯	五香豆包 <small>非基改豆包<滷></small>	蔬炒干絲 <small>非基改豆干絲蔬菜<炒></small>	白花椰蔬炒 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	綠蔬			麵線湯 <small>麵線蔬菜</small>		6.4 2.3 2.1 2.3 837
10/17	二	紅藜飯	芝麻素排骨 <small>芝麻素排骨<燻></small>	清蒸南瓜 <small>南瓜<蒸></small>	八角冬瓜 <small>冬瓜<炒></small>	有機			海芽味噌湯 <small>海帶芽非基改豆腐</small>	水果	6.2 2.3 2.1 2.2 818
10/18	三	雜糧飯	茄汁豆腸 <small>非基改豆腸<燻></small>	麻香素腰花 <small>素腰花蔬菜<煮></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<煮></small>	綠蔬			酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		6.3 2.3 2.2 2.3 772
10/19	四	白飯	蜜糖四分干 <small>非基改四分干<煮></small>	素梅干扣肉 <small>素梅干扣肉<燻></small>	海山醬蘿蔔 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	綠蔬			蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>		6.2 2.4 2.0 2.4 832
10/20	五	芝麻飯	素雞排 <small>素雞排<燻></small>	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇<煮></small>	蔬炒海帶絲 <small>海帶絲蔬菜<炒></small>	綠蔬			榨菜素絲湯 <small>榨菜蔬菜</small>		6.2 2.3 2.2 2.3 765
10/23	一	麥片飯	醬燒烤麩 <small>烤麩時蔬<燻></small>	海結黑干 <small>海結非基改黑干<滷></small>	蔬燒冬粉 <small>蔬菜冬粉<燻></small>	綠蔬			番茄豆腐湯 <small>蔬菜非基改豆腐番茄</small>		6.3 2.4 2.1 2.4 842
10/24	二	紫米飯	咖哩素雞丁 <small>洋芋非基改素雞<燻></small>	滷四角油腐 <small>非基改油豆腐<滷></small>	蔬炒絲瓜 <small>絲瓜蔬菜<炒></small>	有機			蘑菇洋芋湯 <small>蘑菇洋芋</small>	水果豆奶	6.1 2.3 2.1 2.3 816
10/25	三	白飯	椒鹽素腸 <small>非基改素麵腸<燻></small>	滷車輪 <small>車輪<滷></small>	芝麻四季豆 <small>四季豆蔬菜<炒></small>	綠蔬			薏苡仁煲湯 <small>洋薏仁</small>		6.2 2.3 2.2 2.2 761
10/26	四	糙米飯	豉汁蘭花乾 <small>蘭花乾<煮></small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐<燻></small>	蔬炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	綠蔬			薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜薑</small>		6.2 2.3 2.0 2.3 820
10/27	五	薏仁飯	香滷素肚 <small>素肚<滷></small>	青椒素豆絲 <small>青椒非基改素豆絲<煮></small>	瓠瓜蔬炒 <small>瓠瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬			紫菜湯 <small>紫菜薑絲</small>		6.2 2.1 2.1 2.1 739
10/30	一	紫米飯	素魚排 <small>素魚排<燻></small>	芋頭素雞丁 <small>芋頭素雞丁<煮></small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬			味噌湯 <small>非基改豆腐</small>		6.2 2.3 2.1 2.3 823
10/31	二	薏仁飯	瓜仔干丁 <small>非基改干丁碎瓜<煮></small>	洋芋燴炒 <small>洋芋<炒></small>	菇炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	有機			海帶結燉湯 <small>海帶結</small>	水果	6.3 2.1 2.3 2.1 751