

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜		湯	附餐	蛋類	豆類	肉類	蔬菜	水果	熱量
10/1	五	芝麻飯	咕 咾 肉 豬肉蔬菜<燒>	紅燒豆腐 非基改豆腐蔬菜<燒>	瓠瓜木耳 瓠瓜木耳<煮>	綠蔬 高麗肉絲湯 高麗菜豬肉		4.2	2.1	2.4	2.3	615	
10/4	一	白飯	醬燒翅小腿x2 翅小腿<燒>	豆干丁滷肉 非基改豆干丁豬肉<滷>	蒜香花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675	
10/5	二	肉 醬 義大利麵	叉 燒 肉 x3 豬肉<燒>	海鮮蝦捲 X1 蝦捲<過油-燒>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	有機 玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682	
10/6	三	胚芽飯	醬燒雞排x1 雞排<燒>	菜脯炒蛋 雞蛋菜脯<炒>	蘿蔔香菇 蘿蔔香菇<煮>	綠蔬 香菇蔬菜湯 香菇蔬菜		4.2	2.3	2.2	2.3	625	
10/7	四 蔬食	麥片飯	蒸 蛋 雞蛋<蒸>	三杯大黑干 杏鮑菇非基改豆干<燒>	菇炒高麗菜 菇高麗菜<炒>	綠蔬 沙茶蔬菜湯 蔬菜	水果	4.2	2.3	2.0	2.3	680	
10/8	五	糙米飯	日式魚條x2 水鯊魚條<炸>	卡菲醬豬肉 豬肉洋芋蔬菜<燴>	黃瓜木耳 黃瓜木耳<煮>	綠蔬 南瓜湯 南瓜洋芋		4.2	2.1	2.4	2.3	615	
10/11	一	~雙十節放假不供餐~											
10/12	二	蔥油 雞肉飯	蒲燒鯛魚x1 鯛魚<燒>	回 鍋 肉 豬肉蔬菜非基改豆干<燒>	菇炒白花椰 花椰菜菇蔬菜<煮>	有機 味噌豆腐湯 非基改豆腐	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675	
10/13	三	紫米飯	沙嗲雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	黑胡椒豬排x1 豬排<燒>	芝麻四季豆 四季豆蔬菜<炒>	綠蔬 油蔥魷魚清湯 蔬菜油蔥酥魷魚		4.3	2.3	2.2	2.3	632	
10/14	四	白飯	咖 哩 豬 豬肉洋芋蔬菜<燴>	麥克雞塊X2 雞塊<炸>	黑胡椒銀芽 豆芽菜蔬菜<炒>	綠蔬 酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675	
10/15	五	燕麥飯	紐澳良雞排x1 雞排<燒>	蕃 茄 炒 蛋 蕃茄雞蛋<炒>	蔬炒竹筍 蔬菜竹筍<炒>	綠蔬 薑絲冬瓜湯 冬瓜薑		4.2	2.1	2.4	2.3	615	
10/18	一	芝麻飯	韓 式 燒 肉 豬肉泡菜年糕蔬菜<燒>	檸檬雞翅x1 檸檬汁、三節雞翅<燒>	麻香絲瓜 絲瓜蔬菜<煮>	綠蔬 紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675	
10/19	二 蔬食	海 苔 香 鬆 飯	蔬菜炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	蔬燒凍豆腐 非基改凍豆腐蔬菜<燒>	玉米毛豆 非基改玉米蔬菜毛豆<煮>	有機 綠豆湯 綠豆薏仁	豆奶	4.2	2.1	2.4	2.3	675	
10/20	三	雜糧飯	蔥燒豬排x1 豬排<燒>	客家小炒 非基改豆乾芹菜<炒>	蔬炒海帶絲 海帶絲蔬菜<炒>	綠蔬 蘿蔔湯 蘿蔔		4.2	2.1	2.4	2.3	615	
10/21	四	焗烤茄汁 義大利麵	炸 雞 米 花 x3 雞胸塊<炸>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋<炒>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	綠蔬 洋芋濃湯 雞蛋洋芋	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675	
10/22	五	紫米飯	白旗魚排x1 白旗魚排<過油-燒>	孜然洋蔥肉片 孜然粉洋蔥豬肉<炒>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜蔬菜<炒>	綠蔬 蔬燉排骨湯 蔬菜排骨		4.2	2.1	2.4	2.3	615	
10/25	一	炸 醬 麵	炸 豬 排 x1 豬排<炸>	茶香滷蛋x1 雞蛋<滷>	紅白蘿蔔煮 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬 海芽味噌湯 海帶芽雞蛋	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	615	
10/26	二	麥片飯	咖 哩 雞 雞肉洋芋蔬菜<燴>	花 枝 丸 x2 花枝丸<過油-燒>	蝦米高麗菜 高麗菜蝦米<炒>	有機 大滷湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	615	
10/27	三	五穀飯	打拋豬肉 豬肉蔬菜蕃茄<煮>	絞肉燴豆腐 非基改豆腐豬肉<燴>	蔥酥長豆 長豆油蔥酥<炒>	綠蔬 肉骨茶湯 肉骨茶包蔬菜		4.2	2.1	2.4	2.3	615	
10/28	四	燕麥飯	蒜味魚丁 水鯊魚蔬菜<煮>	蒸 蛋 雞蛋<蒸>	竹筍木耳 竹筍木耳<煮>	綠蔬 蔬燉雞湯 蔬菜帶骨雞塊	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	615	
10/29	五	白飯	椒 麻 雞 雞胸塊蔬菜<燒>	蒜味干絲 非基改豆干絲蔬菜<煮>	黃瓜精靈菇 黃瓜精靈菇<煮>	綠蔬 玉米段湯 玉米段		4.2	2.1	2.4	2.3	615	