

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
10/2	一	白米飯	蜜汁燒肉 炒:豬肉片S.洋蔥Q.紅蘿蔔Q	小油丁肉燥 滷:油豆腐.絞肉S.紅蔥頭	蒜炒花椰菜 炒:花椰菜S.紅蘿蔔Q.蒜	履歷蔬菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q.肉片S.芹菜Q		6	2	2	2	83
10/3	二	地瓜飯	海苔翅小腿 炸:翅小腿S X2.海苔粉	咖哩炒粉絲 炒:冬粉.紅蘿蔔Q.絞肉S	菇菇嫩豆腐 煮:嫩豆腐.鴻喜菇Q.豆豉	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片.酸菜.肉片S		6	2	2	2	86
10/4	三	什錦炒麵	糖醋里肌排 燒:里肌排S.洋蔥Q.毛豆T	豆沙包 蒸:豆沙包S	脆炒高麗菜 炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q	季節蔬菜	佛手瓜肉片湯 佛手瓜Q.肉片S		6	2	2	2	86
10/5	四	白米飯	奶油洋芋魚 煮:魚丁S.洋芋Q.洋蔥Q.紅蘿蔔Q	滷味雙拼 滷:天婦羅Q.貢丸S	番茄豆腐蛋 炒:豆腐.番茄Q.蛋Q	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐.小魚干.味噌		6	2	2	2	84
10/6	五	胚芽飯	滑菇黃燜雞 燒:雞丁S.杏鮑菇Q.紅蘿蔔Q.紅椒Q	雪菜素雞 燒:素雞片.雪裡紅.枸杞	清炒豆薯 炒:豆薯Q.紅蘿蔔Q.絞肉S	有機蔬菜	大滷湯 豆腐.脆筍絲.木耳Q.肉絲S		6	2	2	2	84
10/7-10/10 雙十連假													
10/11	三	番茄蛋炒飯	酥炸卡拉雞 炸:雞排S	海鮮卷拼米血 燒:海鮮卷S.米血S	清炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜	蘿蔔丸子湯 魚丸S.白蘿蔔Q.芹菜Q		6	2	2	2	86
10/12	四	白米飯	熱炒三杯魚 炒:魚丁S.百頁豆腐.九層塔	莎莎肉醬 燒:洋芋Q.洋蔥Q.番茄Q.絞肉S	蛋酥白菜滷 燒:白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.蛋Q	有機蔬菜	紅麵線湯 麵線.脆筍絲.木耳Q.肉絲S		6	2	2	2	84
10/13	五	糙米飯	烤肉醬淋豬排 燒:豬排S	香筍炒肉絲 炒:筍絲Q.肉絲S.青蔥	海帶豆干絲 炒:豆干絲.海帶.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.蛋Q.薑絲		6	2	2	2	84
10/16	一	玉米飯	客家滷豬腳 滷:豬肉丁S.豬腳丁Q.梅干菜	蜜汁腰果豆干 滷:黑豆干.腰果片	季豆肉絲 炒:敏豆T.肉絲S.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	刺瓜排骨湯 刺瓜Q.龍骨丁S	豆奶	6	2	2	2	84
10/17	二	白米飯	印度咖哩雞 煮:雞丁S.洋芋Q.紅蘿蔔Q	紅絲蒸蛋 蒸:蛋Q.紅蘿蔔Q.青蔥	蒜香黃瓜百匯 燒:黃瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.肉片S	有機蔬菜	海帶肉絲湯 海帶.肉絲S		6	2	2	2	83
10/18	三	蒜香白醬麵	日式蒲燒鯛 蒸:蒲燒鯛Q.豆芽菜Q	薯條拼雞塊 炸:地瓜薯條Q.雞塊S	花椰菜肉片 炒:白花菜S.青花菜S.肉片S	季節蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍Q.肉片S		6	2	2	2	86
10/19	四	紫米飯	美式脆皮雞腿 炸:雞腿S	甜醬關東煮 煮:白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q.玉米S.油豆腐	鮮菇高麗 炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q.香菇Q	有機蔬菜	補氣紅棗雞湯 冬瓜Q.雞丁S.紅棗		6	2	2	2	83
10/20	五	白米飯	蘑菇醬燉雞 燒:雞丁S.洋芋Q.洋蔥Q.香菇Q	京醬肉絲 燒:金針菇Q.洋蔥Q.肉絲S	蒜香脆筍 燒:筍片Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄Q.白菜Q.杏鮑菇Q		6	2	2	2	84
10/23	一	白米飯	沙茶炒肉柳 炒:豬肉柳S.洋蔥Q.敏豆T	宮保豆干 炒:豆干片.小黃瓜Q.肉絲S.油花生	佛手瓜滑蛋 燒:佛手瓜Q.紅蘿蔔Q.蛋Q	履歷蔬菜	金針肉絲湯 乾金針.金針菇Q.肉絲S		6	2	2	2	83
10/24	二	麥片飯	咕咾嫩雞丁 燒:雞丁S.洋蔥Q.彩椒Q	珍珠炒肉末 炒:豆薯Q.玉米S.洋蔥Q.毛豆T.絞肉S	蘿蔔福州丸 燒:白蘿蔔Q.福州丸S.香菜	有機蔬菜	薏米蒲瓜湯 蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.小薏仁.肉片S		6	2	2	2	84
10/25	三	肉絲炒飯	醬烤豬肋排 燒:豬肋排S	鍋貼拼玉米餅 炸:鍋貼S.玉米餅S	韭香炒豆芽 炒:豆芽菜Q.紅蘿蔔Q.韭菜Q	季節蔬菜	巧達濃湯 洋芋Q.洋蔥Q.紅蘿蔔Q		6	2	2	2	86
10/26	四	五穀飯	椒鹽魚排 炸:虱目魚排S	綜合壽喜燒 煮:高麗菜Q.杏鮑菇Q.肉片S	和風燒洋芋 煮:洋芋Q.紅蘿蔔Q.油豆腐	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐.海帶芽.味噌		6	2	2	2	83
10/27	五	白米飯	泡菜炒肉 炒:豬肉片S.白菜Q.韓式泡菜	四季炒針菇 炒:敏豆T.金針菇Q.紅蘿蔔Q	韓式寬冬粉 炒:寬粉.紅蘿蔔Q.木耳Q.絞肉S.白芝麻	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲.肉絲S.粉絲		6	2	2	2	84
10/30	一	紅藜飯	瓜仔雞 煮:雞丁S.海帶結.麻油瓜	菜脯炒干丁 炒:豆干丁.絞肉S.菜脯.豆豉	清燒大黃瓜 燒:大黃瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	履歷蔬菜	蔬菜蛋花湯 玉米S.高麗菜Q.蛋Q		6	2	2	2	84
10/31	二	白米飯	蘿蔔紅燒肉 滷:豬肉丁S.白蘿蔔Q.青蔥	番茄肉末豆腐 燒:豆腐.番茄Q.絞肉S	蒜炒時蔬 炒:白花菜S.青花菜S.蒜	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q.洋蔥Q.奶粉		6	2	2	2	83

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

☆ 回饋豆奶:10/16(一)

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，以粗斜體標示，不適合其過敏體質者食用，請留意。

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

營養師:沈凱瑄、黃琬絨、張韻瑩、呂亦婕