

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚蛋類	油脂類	熱量
10/1	三	茄汁肉醬麵	醬燒雞排 燒:雞排S	布丁酥+薯條 炸:玉米餅S、地瓜Q	滷味燙 滷:白蘿蔔Q、海帶結、油豆腐、柴魚	履歷 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、蛋Q		6	2	2	28
10/2	四	白米飯	泡菜燒肉 燒:肉片S、泡菜、大白菜Q	田園炒蛋 炒:玉米Q、紅蘿蔔Q、毛豆Q、蛋Q	豆乳杏菇燒 燒:杏鮑菇Q、洋芋Q	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐		6	2	2	28
10/3	五	糙米飯	五味魚球 炸、淋醬:魚丁Q、豆腐	元氣冬瓜燒 燒:冬瓜Q、絞肉S	焗烤花椰菜 炒:青花菜Q、彩椒Q、起司	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋蔥Q、芹Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	28
10/6	一	10/6(一)中秋節放假一天										
10/7	二	紫米飯	蜜汁排骨酥 炸、燒:肉丁S、排骨丁S、洋蔥Q	清香佛手瓜 炒:佛手瓜Q、木耳Q、枸杞	蒜蓉醬蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕S、豆芽菜Q	有機 蔬菜	金針肉絲湯 乾金針、金針菇Q、肉絲S		6	2	2	28
10/8	三	肉絲炒飯	滷雞腿 滷:雞腿S	花枝丸+炸豆腐 炸:花枝丸Sx1、百頁豆腐	四季炒肉 炒:飯豆Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、金針菇Q、肉絲S		6	2	2	28
10/9	四	蕎麥飯	招牌三杯雞 炒:雞丁S、菇Q、九層塔	香菇茶碗蒸 蒸:蛋Q、香菇Q	沙茶炒高麗 炒:高麗菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	筍片赤肉湯 肉絲S、筍、菇Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	28
10/10	五	10/10(五)國慶日放假一天										
10/13	一	白米飯	黑胡椒雞排 燒:雞排S	客家小炒 炒:豆干、肉絲S、芹Q	關東煮 煮:黑輪Q、白蘿蔔Q、玉米粒Q	履歷 蔬菜	元氣鮮蔬湯 白菜Q、菇Q、雞丁T		6	2	2	28
10/14	二	蕎麥飯	日式蒲燒鯛 蒸:蒲燒鯛Q、高麗菜Q	番茄炒蛋 炒:番茄Q、蛋Q	黃瓜總匯 煮:大黃瓜Q、菇Q、枸杞	有機 蔬菜	酸辣湯 筍、紅蘿蔔Q、肉絲S、木耳Q、豆腐、蛋Q		6	2	2	28
10/15	三	日式烏龍麵	蜜汁豬排 滷:豬排S、白芝麻	芋泥包 蒸:芋泥包S	海帶三絲 滷:海帶絲、白干絲、紅蘿蔔Q	季節 蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜Q、肉片S、枸杞		6	2	2	28
10/16	四	白米飯	卡啦麥脆雞 炸:雞排S	BBQ洋蔥燒肉 炒:豬肉片S、洋蔥Q、椒Q	清炒筍片 炒:筍、香菇Q	有機 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q、蛋Q		6	2	2	28
10/17	五	燕麥飯	糖醋排骨 燒:排骨丁S、肉片S、洋蔥Q	蜜汁淋雞球x3 炸、淋醬:雞肉丁、洋蔥Q、彩椒Q	宜蘭西滷菜 煮:大白菜Q、香菇Q、木耳Q、豆皮、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	客家米苔目 米苔目、肉絲S、菇、芹Q		6	2	2	28
10/20	一	玉米飯	筍干炆肉 滷:肉丁S、豬腳丁S、筍干	肉燥油腐 滷:油豆腐、絞肉S	醬拌雙芽 拌:黃豆芽Q、海帶芽、紅蘿蔔Q	履歷 蔬菜	汕頭白菜湯 白菜Q、金針菇Q、肉片S	豆奶	6	2	2	28
10/21	二	白米飯	砂鍋魚丁 燒:魚丁S、大白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、角螺	白醬洋芋雞 煮:洋芋Q、雞肉T、玉米Q、紅蘿蔔Q	小瓜素雞片 炒:小黃瓜Q、素雞	有機 蔬菜	豆薯香菇湯 豆薯Q、香菇Q、雞肉T		6	2	2	28
10/22	三	主廚蛋炒飯	和風醬燒豬排 燒:豬排S	炸雞塊x2 炸:雞塊S	雙色花椰菜 炒:青花菜S、白花菜S、紅蘿蔔Q	季節 蔬菜	義式番茄湯 番茄Q、杏鮑菇Q、芹Q、洋蔥Q		6	2	2	28
10/23	四	白米飯	脆皮炸雞腿 炸:雞腿S	糖醋甜不辣 燒:甜不辣Q、芹Q	時蔬寬粉 煮:寬冬粉、高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳	有機 蔬菜	小魚味噌湯 小魚干、豆腐		6	2	2	28
10/24	五	10/24(五)臺灣光復節補假一天										
10/27	一	小米飯	焗烤咖哩雞 炒:雞丁S、洋蔥Q、洋芋Q、起司	麻婆豆腐 煮:豆腐、絞肉S	蒜香炒筍 燒:筍、木耳Q、紅蘿蔔Q	履歷 蔬菜	三絲蔬菜湯 榨菜絲、紅蘿蔔Q、金針菇Q、木耳Q		6	2	2	28
10/28	二	白米飯	蜜汁燒豬 燒:豬排S	椒鹽炸蝦捲x1 炸:蝦捲Sx1、芹Q	蘿蔔佃煮 滷:白蘿蔔Q、海帶結、豆皮結、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	佛瓜肉片湯 佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、肉片S		6	2	2	28
10/29	三	炸醬乾麵	鹽水雞排 煮:雞排S	五味醬蒸餃x2 蒸:水餃Sx2、白菜Q	蒜香高麗菜 炒:高麗菜Q、紅蘿蔔Q	季節 蔬菜	結頭魚丸湯 結頭菜Q、魚丸S、菇Q		6	2	2	28
10/30	四	白米飯	塔香雞丁 燒:雞丁S、九層塔	肉燥干丁 滷:絞肉S、豆干丁、豆薯Q	黃瓜鮮菇 煮:大黃瓜Q、菇Q、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、蛋Q、奶粉		6	2	2	28
10/31	五	五穀飯	香酥魚排 炸:魚排Q	古早味蒸蛋 蒸:蛋Q、絞肉S、青蔥	鐵板豆芽 炒:豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機 蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q、肉片S、小薏仁		6	2	2	28

★食材一律使用國產鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎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」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

