

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	肉類	油類	調味料
10/1	四	白飯	大 炸豬排 炸: 豬排S	和風咖哩 煮: 洋芋Q, 洋蔥Q, 毛豆T	鮮炒甘藍 炒: 高麗菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	有機蔬菜 有酸菜脆筍湯 筍片, 酸菜, 肉片S		6	2	2	2	8
10/2	五	糙米飯	沙茶燒魚 煮: 魚TQ, 白菜Q, 凍豆腐, 木耳Q	甜蔥玉米蛋 炒: 玉米Q, 洋蔥Q, 蛋Q, 紅蘿蔔Q, 金針菇Q	糖醋甜不辣 炒: 甜不辣Q, 敏豆Q	有機蔬菜 有冬瓜雞湯 冬瓜Q, 菇, 雞肉T, 當歸		6	2	2	2	8
10/5	一	胚芽飯	炒三杯雞 炒: 雞肉T, 九層塔	五更豆腐 燒: 豆腐, 酸菜, 豬肉S, 木耳Q, 紅蘿蔔Q, 金針菇Q	彩蔬青花 炒: 青花菜Q, 彩椒Q	履歷蔬菜 有味噌海芽湯 海帶芽, 味噌		6	2	2	2	8
10/6	二	白飯	大 蒜蓉燒豬排 燒: 豬排S	海山醬關東煮 煮: 白蘿蔔Q, 海帶結, 貢丸S, 玉米Q	鐵板時蔬 炒: 豆芽菜Q, 紅蘿蔔Q, 韭菜Q	有機蔬菜 有番茄蛋花湯 番茄Q, 蛋Q		6	2	2	2	8
10/7	三	蘑菇鐵板麵 (幸福C)	大 脆皮雞排 炸: 雞排S	芋泥包x1 蒸: 芋泥包S	開陽蒲瓜 燒: 蒲瓜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 蝦米	有機蔬菜 有金針肉絲湯 金針, 金針菇Q, 肉絲S		6	2	2	2	8
10/8	四	地瓜飯	義式莎莎魚丁 燉: 魚TQ, 洋芋Q, 洋蔥Q, 番茄Q	柴魚蒸蛋 蒸: 蛋Q, 紅蘿蔔Q, 青蔥, 柴魚	甜椒炒干絲 炒: 白干絲, 彩椒Q	有機蔬菜 有綠豆粉圓 綠豆, 粉圓		6	2	2	2	8
10/9	五	10/10國慶日補假一天，本日不供餐										
10/12	一	白飯	椰香南洋魚 煮: 魚TQ, 南瓜Q, 紅蘿蔔Q	油腐燒雞 煮: 豆腐, 雞肉T, 紅蘿蔔Q	金菇條豆 炒: 敏豆Q, 金針菇Q	履歷蔬菜 有香筍肉片湯 筍, 豬肉S, 菇Q		6	2	2	2	8
10/13	二	紫米飯	糖醋雞丁 燒: 雞肉T, 洋蔥Q, 芝麻	焗烤起司洋芋 燒: 洋芋Q, 杏鮑菇Q, 絞肉S, 起司	白菜魯 煮: 大白菜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q, 蛋Q, 肉絲S	有機蔬菜 有蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q, 排骨S, 紅蘿蔔Q	水果	6	2	2	2	8
10/14	三	肉絲炒飯 (幸福A)	大 香酥豬排 炸: 豬排S	BBQ烤肉片 燒: 豬肉S, 菇, 洋蔥Q, 彩椒Q	紅絲炒蛋 炒: 紅蘿蔔Q, 洋蔥Q, 蛋Q	季節蔬菜 有大瓜雞湯 大黃瓜Q, 紅蘿蔔Q, 雞肉T		6	2	2	2	8
10/15	四	小米飯	大 烤雞排 烤: 雞排S	炸醬肉燥 煮: 豆干, 絞肉S, 毛豆T	培根高麗菜 炒: 高麗菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 培根S	有機蔬菜 有仙草雞湯 洋芋Q, 雞肉T, 紅棗, 仙草中藥包		6	2	2	2	8
10/16	五	白飯	烏梅醬肉丁 燒: 豬肉S, 洋蔥Q, 芝麻	什錦燴鳥蛋 煮: 大黃瓜Q, 鳥蛋, 紅蘿蔔Q, 菇	綜合鹹酥雞 炸: 雞肉T, 豆腐, 地瓜T	有機蔬菜 有玉米濃湯 玉米Q, 紅蘿蔔Q, 杏鮑菇Q, 蛋Q, 奶		6	2	2	2	8
10/19	一	紅藜飯	川味麻辣魚 燒: 魚TQ, 豆腐, 絞肉S, 蔥	番茄炒蛋 炒: 番茄, 蛋Q	玉米彩蔬 炒: 玉米Q, 紅蘿蔔Q, 洋芋Q, 毛豆T, 絞肉S	履歷蔬菜 有酸辣湯 筍, 豆腐, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 蛋Q	豆奶	6	2	2	2	8
10/20	二	白飯	大 卡啦雞腿 炸: 雞腿S	泡菜辣醬鍋 煮: 大白菜Q, 油豆腐, 金針菇Q, 肉片S, 泡菜	香筍炒肉絲 炒: 筍, 肉絲S, 紅蘿蔔Q, 木耳Q	有機蔬菜 有醬冬瓜肉片湯 醬冬瓜, 冬瓜Q, 肉片S	水果	6	2	2	2	8
10/21	三	椒麻擔擔麵 (幸福C)	大 鐵板豬排 燒: 豬排S, 洋蔥Q, 彩椒Q, 菇	醬燒蘿蔔糕 燒: 蘿蔔糕	雙色花椰 炒: 白, 青花椰菜Q	季節蔬菜 有香菇雞湯 菇, 筍片, 雞肉T		6	2	2	2	8
10/22	四	白飯	韓式柚香翅腿 燒: 翅小腿S*3, 芝麻	古早味瓜仔肉 煮: 冬瓜Q, 絞肉S, 碎瓜	絲瓜凍豆腐 煮: 絲瓜Q, 凍豆腐, 紅蘿蔔Q, 蛋Q	有機蔬菜 有昆布雞湯 海帶結, 雞丁T		6	2	2	2	8
10/23	五	麥片飯	茄汁排骨 燒: 豬肉S, 排骨S, 洋蔥Q, 彩椒Q	甜不辣+豆干 煮: 甜不辣Q, 豆干x1	奶油白菜豬 煮: 大白菜Q, 紅蘿蔔Q, 肉片S, 奶	有機蔬菜 有日式味噌湯 豆腐, 海帶芽, 味噌		6	2	2	2	8
10/26	一	10/26光復節補假一天，本日不供餐										
10/27	二	玉米飯 (幸福B)	大 炸魚排 炸: 魚排Q	椰香咖哩肉 煮: 洋芋Q, 豬肉S, 紅蘿蔔Q	蘑菇醬黑干 燒: 黑豆干, 洋蔥Q, 杏鮑菇Q, 三色豆Q	有機蔬菜 有芋圓燒仙草 花豆, 芋圓, 仙草汁		6	2	2	2	8
10/28	三	家常蛋炒飯	花雕土窯雞 燒: 雞肉T, 紅棗, 洋蔥Q, 杏鮑菇Q	三杯綜合滷味 滷: 黑輪Q, 海帶, 豬肉S	豆香佛手瓜 煮: 佛手瓜Q, 紅蘿蔔Q, 豆皮	履歷蔬菜 有豆薯肉片湯 豆薯Q, 肉片S, 菇		6	2	2	2	8
10/29	四	糙米飯	大 紅燒雞翅 燒: 雞翅S	蔥花菜圍蛋 炒: 碎圍, 蔥, 蛋Q	玉米肉末 煮: 玉米粒Q, 絞肉S, 紅蘿蔔Q, 白蘿蔔Q	有機蔬菜 有什錦蔬菜湯 大白菜Q, 紅蘿蔔Q, 菇Q, 肉絲S		6	2	2	2	8
10/30	五	白飯	味噌燉豬肉 煮: 豬肉S, 凍豆腐, 紅蘿蔔Q	朴菜悶筍茸 煮: 朴菜, 筍茸	結頭丸子燒 煮: 結頭菜Q, 紅蘿蔔Q, 貢丸S	有機蔬菜 有榨菜肉絲湯 榨菜, 紅蘿蔔Q, 肉絲S		6	2	2	2	8

◎依桃教體字第1150060921號函，將高鈣食材內容於菜單上明確標註◆

◎營養師：沈凱瑄、曾芳登、張韻瑩

◎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

◎幸福餐A(雙主菜)：大塊肉排+散塊肉品；幸福餐B(雙主菜)：魚排+散塊肉品；幸福餐C：特色主食+大塊肉排

◎每週滿五天供應一次水果，水果供應日：週(二)。

☆ 三章一Q豆奶日:10/20(一)

◎本菜單斜體內含「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」，不適其過敏體質者食用，請留意。