

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	稅 種 糧 份	魚 蛋 肉 份	蔬 菜 份	油 脂 份	熱 量 大 卡
10/2	一	薏仁飯	照燒豬排 豬排/燒	田園玉米 玉米粒+胡蘿蔔+絞肉/煮	金鑽黑豆干 黑豆干+芝麻/燒	竹筍排骨湯 竹筍+排骨/煮	豆 奶	5 8	2 9	1 3	2 2	6 7
10/3	二	醬香炒飯	椒鹽雞米花 雞肉/炸	蝦香高麗 高麗菜+蝦米+胡蘿蔔/炒	雜菜寬粉煲 寬粉+豆芽+木耳/炒	豆薯雞湯 豆薯+雞肉/煮		5 9	2 3	1 7	2 2	7 7
10/4	三	白飯	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	芝麻海帶根 海帶根+胡蘿蔔/炒	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮		5 7	2 3	1 8	2 3	7 0
10/5	四	白飯	醋溜小棒腿x2 翅小腿x2/燒	紅燒豆腐 豆腐+絞肉/煮	菇菇冬瓜 冬瓜+金針菇/煮	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮		5 8	2 4	1 7	2 2	2 7
10/6	五	糙米飯	韓式泡菜肉片 豬肉+大白菜/炒	四季天婦羅 甜不辣+四季豆/炒	洋蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋+胡蘿蔔/炒	田園蔬菜湯 高麗菜+金針菇/煮		5 8	2 4	1 6	2 4	7 3
10/11	三	白飯	烤肉醬豬排 豬排/烤	豆干肉絲 豆干+肉絲/炒	白菜滷 大白菜+胡蘿蔔+木耳/滷	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		5 9	2 3	1 7	2 3	7 1
10/12	四	白飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	家常蒲瓜 蒲瓜+蝦皮+胡蘿蔔/煮	芋頭西米露 芋頭+西谷米/煮		5 8	2 3	1 8	2 2	2 2
蔬食日												
10/13	五	小米飯	十三香雞排 雞排/燒	脆炒豆薯絲 豆薯+胡蘿蔔+木耳/炒	咕咾油豆腐 油豆腐+絞肉/燒	金茸蒲瓜湯 蒲瓜+金針菇/煮		5 7	2 4	1 7	2 3	7 5
10/16	一	五穀飯	佛蒙特咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	滷味雙拼 海帶絲+豆干/滷	奶香玉米 玉米粒+胡蘿蔔+毛豆仁/炒	筍片雞湯 筍片+雞肉/煮		5 8	2 3	1 6	2 2	1 7
10/17	二	白飯	脆皮炸雞排 雞排/炸	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+胡蘿蔔/炒	肉香燉蘿蔔 白蘿蔔+胡蘿蔔+豬肉/煮	海芽豆腐湯 海帶芽+豆腐/煮		5 8	2 4	1 7	2 2	2 7
10/18	三	白飯	熱炒三杯雞 雞肉+米血糕/煮	韓式豆腐鍋 豆腐+大白菜+胡蘿蔔/煮	鐵板嫩豆芽 豆芽菜+胡蘿蔔+韭菜/炒	南瓜蛋花湯 南瓜+雞蛋/煮		5 8	2 3	1 8	2 3	7 7
10/19	四	白飯	黑胡椒豬柳 豬肉+洋蔥/煮	金茸絲瓜 絲瓜+金針菇/煮	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	木瓜排骨湯 青木瓜+排骨/煮		5 7	2 4	1 8	2 3	2 7
10/20	五	麥片飯	檸香雞翅 雞翅/烤	肉末干丁 豆干丁+絞肉/煮	黃瓜黑輪片 大黃瓜+黑輪+胡蘿蔔/煮	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮		5 9	2 3	1 7	2 3	3 1
10/23	一	燕麥飯	糖醋里肌排 豬排/燒	竹筍肉絲 竹筍+肉絲+胡蘿蔔/炒	三杯豆腐 豆腐+杏鮑菇/煮	肉骨茶湯 白蘿蔔+肉片/煮		5 8	2 4	1 6	2 4	7 4
10/24	二	白飯	骰子豚肉燒 豬肉+白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	醋溜海帶絲 海帶絲+胡蘿蔔/炒	茶碗蒸 雞蛋/蒸	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮		5 9	2 3	1 7	2 3	7 6
10/25	三	滷肉飯	鍋燒魚丁 鯊魚+大白菜/煮	泰式干丁 豆干丁+絞肉+番茄/煮	肉片炒高麗 高麗菜+肉片+胡蘿蔔/炒	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮		5 9	2 4	1 8	2 3	4 1
10/26	四	白飯	肉醬豆腐 豆腐+絞肉/煮	洋芋歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+胡蘿蔔/炒	肉香佛手瓜 佛手瓜+肉片+胡蘿蔔/炒	酸辣湯 豆腐+筍絲/煮		5 8	2 4	1 8	2 3	7 0
蔬食日												
10/27	五	小米飯	香酥雞翅 雞翅/炸	白菜燴肉羹 大白菜+肉羹+胡蘿蔔/煮	五香豆干片 豆干片+芹菜/炒	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞肉/煮		5 7	2 3	1 7	2 3	7 5
10/28	六	白飯	香酥翅小腿x2 翅小腿x2/炸	法式白醬 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	什錦鮮瓜 大黃瓜+胡蘿蔔/煮	味噌豆腐湯 豆腐+味噌/煮		5 8	2 2	1 6	2 3	1 4
運動會												
10/30	一	薏仁飯	白醬燉雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	肉醬玉米 玉米粒+絞肉/炒	雞塊雙拼 雞塊x2+薯條/炸	味噌豆腐湯 豆腐+味噌/煮		5 8	2 2	1 6	2 3	1 4
10/31	二	白飯	筍香燒肉 豬肉+筍乾/燒	蝦香蒲瓜 蒲瓜+蝦米+胡蘿蔔/煮	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮		5 8	2 3	1 7	2 2	7 0

※全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 *每週一供應產銷履歷蔬菜；每週二四五供應有機蔬菜

★注意:甲殼類、花生、奶類、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質著食用

營養師：余欣儒、呂芝萱

本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣