

日期	主食	今日主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	豆奶日	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂堅果(份)	熱量(卡)
10/1	星期三 雞絲拌飯 白米, 雞肉絲S, 玉米粒Q	椒鹽魚丁 魚丁Q-炸	豆干燒肉 豆干, 肉絲S-煮	開陽蒲瓜 蒲瓜Q, 蝦米-炒	季節蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋		5.4	2.5	2.2	2.7	742
10/2	星期四 小米飯 白米, 糯小米	馬鈴薯燒雞 雞丁S, 馬鈴薯Q-煮	番茄豆腐蛋 番茄Q, 豆腐, 雞蛋Q-炒	香菇青花 青花菜S, 香菇Q, -炒	有機蔬菜 鮮筍肉絲湯 竹筍Q, 肉絲S		5.5	2.4	2.3	2.5	735
10/3	蔬食 海苔風味飯 白米, 海苔粉	蒙古鐵板油腐 油豆腐, 豆芽菜Q, 高麗菜Q-煮	咖哩炒寬粉 寬粉, 絞肉S, 洋蔥Q, 咖哩-炒	柴香蘿蔔 白蘿蔔Q, 木耳Q, 柴魚片-煮	有機蔬菜 青木瓜雞湯 青木瓜Q, 雞丁S		5.5	2.4	2.2	2.6	737
10/6	【中秋節連假】										
10/7	星期二 蕎麥飯 白米, 蕎麥	紅燒魚 魚丁Q, 油豆腐-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q, 雞蛋Q-炒	麥克雞塊 雞塊S*2-炸	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆, 洋薏仁		5.4	2.6	2.1	2.6	743
10/8	星期三 肉醬義大利麵 義大利麵, 絞肉S, 玉米粒Q	西西里烤翅 三節翅S-烤	長豆炒豆干 長豆Q, 豆干-炒	香芋包 芋泥包S-蒸	季節蔬菜 三絲湯 筍絲Q, 木耳Q, 肉絲S	豆奶	5.5	2.5	2.0	2.4	731
10/9	星期四 白米飯 白米	古早味燒肉 肉丁S, 白蘿蔔Q-煮	栗香白菜滷 大白菜Q, 木耳Q, 栗子-炒	焗烤南瓜 南瓜Q, 洋蔥Q, 絞肉S, 起司-烤	有機蔬菜 澎湖海菜湯 海菜, 豆腐		5.5	2.4	2.4	2.5	738
10/10	【雙十節連假】										
10/13	星期一 麥片飯 白米, 麥片	日式豬肉丼 肉片S, 洋蔥Q, 雞蛋Q-煮	玉米肉茸 玉米粒Q, 絞肉S-炒	芝麻海根 海帶根, 白芝麻-炒	履歷蔬菜 佛手瓜雞湯 佛手瓜Q, 雞丁S		5.5	2.4	2.4	2.4	733
10/14	星期二 白米飯 白米	咖哩雞肉 雞丁S, 馬鈴薯Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T, 雞蛋Q-炒	金菇芽菜肉絲 金針菇Q, 豆芽菜Q, 肉絲S, 豆干片-炒	有機蔬菜 白玉排骨湯 白蘿蔔Q, 龍骨丁S		5.5	2.5	2.4	2.5	745
10/15	星期三 家鄉炒飯 白米, 肉絲S, 高麗菜Q, 玉米粒Q	黃金和風魚塊 魚塊S*3-炸	芹香干絲 西芹Q, 干絲-炒	紅燒獅子頭 獅子頭S, 大白菜Q-煮	季節蔬菜 蒲瓜蛋花湯 蒲瓜Q, 雞蛋Q		5.3	2.6	2.0	2.7	738
10/16	星期四 紫米飯 白米, 紫米	梅香滷腿排 雞腿排S, 紫蘇梅-煮	海結燒甜不辣 海帶結, 甜不辣S-煮	竹筍肉絲 竹筍Q, 肉絲S-炒	有機蔬菜 洋芋肉片湯 馬鈴薯Q, 肉片S		5.4	2.4	2.4	2.5	731
10/17	蔬食 藜麥飯 白米, 藜麥	堅果油豆腐 油豆腐, 堅果, 肉絲S-煮	雪菇花菜 青花菜S, 美白菇Q-炒	肉燥淋蒸蛋 雞蛋Q, 絞肉S-蒸	有機蔬菜 哈佛蔬菜湯 南瓜Q, 大白菜Q, 洋蔥Q, 紅蘿蔔T		5.4	2.6	2.3	2.5	743
10/18	運動會 便當：沙茶炒飯＋香滷雞腿＋肉燥豆干＋玉米炒蛋＋木須高麗＋有機蔬菜 白米, 肉絲S, 玉米粒Q, 毛豆仁T/雞腿S/絞肉S, 豆干丁/玉米粒Q, 雞蛋Q/高麗菜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔T/有機蔬菜						5.4	2.6	2.3	2.5	743
10/20	星期一 白米飯 白米	糖醋豬肉 肉片S, 馬鈴薯Q-煮	毛豆燴豆腐 豆腐, 毛豆仁T, 香菇Q-煮	肉末海茸 海茸, 絞肉S-炒	履歷蔬菜 青木瓜排骨湯 青木瓜Q, 龍骨丁S		5.5	2.4	2.2	2.7	742
10/21	星期二 燕麥飯 白米, 燕麥	沙茶魚丁 魚丁Q, 小黃瓜Q-煮	彩椒豆干炒肉 豆干片, 彩椒Q, 肉絲S-炒	杏菇滷米血糕 米血糕S, 杏鮑菇Q-煮	有機蔬菜 紅豆烤奶 紅豆T, 牛奶		5.5	2.6	2.1	2.4	741
10/22	星期三 肉絲刀削麵 刀削麵, 肉絲S, 豆芽菜Q	美味烤豬排 肉排S-烤	高麗菜炒蛋 高麗菜Q, 雞蛋Q-炒	開陽蒲瓜 蒲瓜Q, 蝦米-炒	季節蔬菜 海芽豆腐湯 海帶芽, 豆腐		5.4	2.4	2.5	2.5	733
10/23	【運動會補假】										
10/24	【光復節連假】										
10/27	星期一 蕎麥飯 白米, 蕎麥	壽喜燒豬肉 肉片S, 洋蔥Q-煮	香滷黑干 黑豆干-煮	起司洋芋燉肉 馬鈴薯Q, 絞肉S, 起司-煮	履歷蔬菜 銀蘿雞湯 白蘿蔔Q, 雞丁S		5.5	2.5	2.1	2.5	738
10/28	星期二 白米飯 白米	醬燜雞丁 雞丁S, 油豆腐-煮	玉米炒蛋 雞蛋Q, 玉米粒Q-炒	菇菇黃瓜 佛手瓜Q, 香菇Q-炒	有機蔬菜 羅宋湯 番茄Q, 大白菜Q, 西芹Q, 肉絲S		5.5	2.4	2.3	2.4	731
10/29	星期三 南洋鳳梨炒飯 白米, 絞肉S, 鳳梨片, 玉米粒Q	鐵路豬排 肉排S-煮	茄汁干片 豆干片-煮	什錦炒肉絲 海帶絲, 黃豆芽Q, 肉絲S-炒	季節蔬菜 南瓜排骨湯 南瓜Q, 龍骨丁S		5.4	2.6	2.2	2.5	741
10/30	星期四 胚芽米飯 白米, 胚芽米	香酥虱目魚排 魚排Q-炸	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉S, 豆芽菜Q-炒	蛋香鮮筍 竹筍Q, 雞蛋Q, 木耳Q-炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐, 味噌		5.4	2.4	2.3	2.7	737
10/31	星期五 糙米飯 白米, 糙米	麵腸燒雞 雞丁S, 麵腸-煮	芋香白菜 大白菜Q, 芋頭Q, 香菇Q-炒	腰果海結 海帶結, 腰果-炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 雞蛋Q		5.4	2.4	2.4	2.5	731

◎本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

◎食材全面使用非基改食材。

◎菜單標示：S：CAS台灣優良農產品 Q：台灣生產追溯 T：產銷履歷食材。

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。

營養師：楊靜佳、林怡青