

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
10/6	四	茄汁洋菇麵 蔬食日	綜合滷蛋 滷：白煮蛋S,豆干,海帶	桂冠紅豆包 蒸：紅豆包S	番茄花椰菜 炒：花椰菜S,番茄Q	有機蔬菜 綠豆粉條		5.4	2.3	2.2	2.2	705
10/7	五	雜糧飯	日式咖哩雞 煮：雞丁S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆S	紅燒肉球 燒：獅子頭S,西芹Q	燻香杏菇 燒：杏鮑菇Q,敏豆T	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐,味噌,小魚干		5.3	2.4	2.1	2.1	703
10/8-10/10 國慶連假三日												
10/11	二	小米飯	沙茶鮮魚煲 燒：水鯊丁S,西芹Q,紅蘿蔔Q	肉燥豆干 滷：絞肉S,豆干T,蒜頭	蔬菜粉絲 燒：冬粉,白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 芋圓,地瓜Q		5.5	2.3	2.2	2.1	707
10/13	四	白飯	泰式打拋肉 炒：肉片S,洋蔥Q,番茄Q	QQ小蝦排 炸：蝦排S	蒜香蒲瓜 炒：蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蒜頭	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米Q,蛋Q		5.3	2.4	2.2	2.3	710
10/14	五	糙米飯	三杯雞 炒：雞丁S,蒜頭,九層塔	和風燒蘿蔔 煮：白蘿蔔Q,海帶結,黑輪S,柴魚片	洋蔥炒肉片 炒：肉片S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐,筍Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,蛋		5.3	2.3	2.2	2.2	700
10/17	一	紫米飯	粉嫩雞翅 滷：雞翅S	墨西哥滑蛋 炒：玉米Q,洋蔥Q,蛋Q,甜椒Q	大溪黑豆干 滷：黑豆干,白芝麻	履歷蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,小薏仁,肉片S		5.3	2.4	2.2	2.2	705
10/18	二	台式炒麵	蜜汁排骨 燒：肉丁S,排骨丁S,洋蔥Q,白芝麻	玉米酥餅 炸：玉米餅S	泡菜年糕 煮：白菜Q,紅蘿蔔Q,泡菜,年糕	有機蔬菜 日式和風湯 豆芽菜Q,海帶芽,味噌		5.3	2.8	2.3	2.3	742
10/20	四	燕麥飯	虱目魚塊*3 炸：虱目魚塊Q	四季淋肉燥 燒：敏豆T,絞肉S,紅蔥頭	南瓜豆腐煲 燒：豆腐,南瓜Q,青蔥	有機蔬菜 紅豆麥片露 紅豆T,麥片		5.4	2.9	2.1	2.1	743
10/21	五	白飯	奶油濃湯雞 燒：雞丁S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆S	小瓜赤肉 炒：小瓜Q,肉片S,蒜頭	辣醬筍茸 炒：筍Q,木耳Q	有機蔬菜 香菇雞湯 白蘿蔔Q,香菇Q,雞丁S		5.3	2.8	2.4	2.2	740
10/24	一	白飯	鮮菇燒雞丁 燒：腿丁S,香菇Q	番茄豆腐燴蛋 燒：番茄Q,豆腐,蛋Q	脆薯炒肉絲 炒：豆薯Q,肉絲S,蒜頭	履歷蔬菜 甘甜關東煮湯 高麗菜Q,玉米Q,柴魚		5.2	2.3	2.3	2.3	698
10/25	二	十穀飯	紅燒豬角丁 滷：肉丁S,豬腳丁S,筍乾	香根嫩雞柳 炒：海帶根,紅蘿蔔Q,雞肉柳T	開陽佛手瓜 炒：佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蝦米	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜,蛋Q		5.3	2.4	2.3	2.2	708
10/27	四	白飯	香酥魚排 炸：魚排Q,胡椒鹽	麻油養生菇 煮：香菇Q,鴻喜菇Q,白蘿蔔Q,枸杞	泰式寬粉 燒：寬冬粉,白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 綠豆小薏仁 綠豆,小薏仁		5.2	2.3	2.2	2.3	695
10/28	五	紅藜麥飯	鐵板芝麻肉片 炒：肉片S,洋蔥Q,彩椒Q	冬瓜雞蓉 燒：冬瓜Q,雞絞肉T,木耳Q	糖醋油豆腐 燒：油豆腐,紅蘿蔔Q,毛豆S	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q,玉米Q,馬鈴薯Q		5.3	2.3	2.3	2.3	705
10/31	一	白飯	南乳燒雞 燒：雞丁S,馬鈴薯Q,麵腸	大瓜丸子燒 燒：大瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,貢丸S	韓式黃豆芽 炒：黃豆芽Q,海帶芽,豆干T,白芝麻	履歷蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜,金針菇Q,肉絲S		5.4	2.4	2.2	2.1	713
11/1	二	白醬螺旋麵	鹽酥雞丁 炸：雞丁S	蒸氣地瓜條 蒸：地瓜Q	開陽高麗 炒：高麗菜Q,蝦米	有機蔬菜 貴族濃湯 洋蔥Q,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q		5.3	2.4	2.4	2.1	706
11/3	四	白飯 蔬食日	塔香滷蛋 煮：杏鮑菇Q,豆干,白煮蛋S,九層塔	白醬燒洋芋 燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q,毛豆T	豆皮燴白菜 煮：大白菜Q,豆皮	有機蔬菜 綠豆地瓜圓湯 綠豆,地瓜圓		5.4	2.3	2.4	2.1	705
11/4	五	紫米飯	醋溜魚 燒：水鯊魚S,洋蔥Q,烏醋	小瓜天婦羅 燒：小瓜Q,天婦羅T	肉燥干丁 燒：豬絞肉S,豆干丁,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 味噌海芽湯 乾海帶芽,味噌		5.3	2.4	2.3	2.1	703
11/7	一	白飯	鐵板燒肉末 燒：豬絞肉S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	玉米四喜 燒：玉米Q,毛豆S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	蒜味蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕	履歷蔬菜 涼薯豚湯 豆薯Q,肉片S		5.3	2.4	2.4	2.1	706
11/8	二	五穀飯	脆皮雞排 炸：雞排S	蔥燒板豆腐 燒：板豆腐,青蔥	芹香海帶絲 燒：芹菜Q,海帶,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米S,蛋Q,紅蘿蔔Q	豆奶	5.2	2.4	2.4	2.1	699
11/10	四	薏仁飯	紅燒嫩魚 煮：水鯊魚S,青蔥	蝦米扁蒲 燒：扁蒲Q,蝦米	彩蔬雞柳 炒：雞肉柳S,洋蔥Q,彩椒Q	有機蔬菜 白玉雞湯 白蘿蔔Q,腿丁S		5.2	2.4	2.4	2.1	699

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code
營養師：沈凱瑄、葉亭好、張韻瑩 11/8(二)供應豆奶

