

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆類	蔬菜	油類	肉類
10/1	二	小米飯	<b>彩椒鮮煮魚</b> 燒：白旗魚丁Q,洋蔥Q,彩椒Q,芹Q	肉燥豆干 滷：絞肉S,豆干丁	蔬菜粉絲 燒：冬粉,白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 昆布肉絲湯 海帶,肉絲S,薑絲		5	2	2	2	7
10/2	三	擔擔肉燥麵	<b>粉嫩雞排</b> 滷：雞排S	福州丸子燒 燒：福州丸S,西芹Q	甘甜高麗菜 炒：高麗菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 佛手瓜肉片湯 佛手瓜Q,肉片S,紅蘿蔔Q		5	2	2	2	7
10/3	四	白飯 (蔬食日)	<b>五味嫩油腐</b> 滷：大油豆腐,香菜	韭菜紅絲炒蛋 炒：蛋Q,韭菜Q,紅蘿蔔Q	蒜香蒲瓜 炒：蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蒜泥	有機蔬菜 和風味噌湯 豆腐,柴魚片,味噌		5	2	2	2	7
10/4	五	白米飯	<b>三杯雞</b> 炒：雞丁S,蒜頭,九層塔	鐵板肉片 炒：洋蔥Q,肉片S,紅蘿蔔Q	和風燒蘿蔔 煮：白蘿蔔Q,海帶結,黑輪Q	有機蔬菜 紅豆湯 紅豆T		5	2	2	2	7
10/7	一	紫米飯	<b>蘑菇醬燒魚</b> 燒：白旗魚丁Q,香菇Q	墨西哥滑蛋 炒：玉米S,洋蔥Q,蛋Q,甜椒Q	鮮燴黃瓜 炒：大黃瓜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,小薏仁,肉片S		5	2	2	2	7
10/8	二	香蔥肉絲炒飯	<b>宮保雞丁</b> 滷：雞丁S,豆干,油花生	鮮酥小蝦排 炸：蝦排S	白菜煮 煮：白菜Q,年糕,木耳Q,紅蘿蔔	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆		5	2	2	2	7
10/9	三	白飯	<b>和風醬燒豬排</b> 燒：豬排S	紅燒豆腐 燒：豆腐,毛豆S	鐵板芽菜 炒：豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜 鮮菇肉絲湯 金針菇Q,香菇Q,肉絲S,筍Q		5	2	2	2	7
10/10	四	10/10(四) 歡慶雙十! 放假一天!										
10/11	五	玉米飯	<b>奶油濃湯雞</b> 燒：雞丁S,洋芋Q,洋蔥Q,紅椒Q,毛豆S	小瓜肉片 炒：小瓜Q,肉片S,紅蘿蔔Q	辣醬鮮筍 炒：筍Q,木耳Q	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q,香菇Q,排骨S		5	2	2	2	7
10/14	一	白飯	<b>醬淋雞排</b> 燒：雞排S	糖醋油豆腐 燒：油豆腐,毛豆S	脆薯炒肉絲 炒：豆薯Q,肉絲S,蔥,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 玉米蔬菜湯 玉米S,海帶,肉片S		5	2	2	2	7
10/15	二	十穀飯	<b>紅燒豬腳丁</b> 滷：肉丁S,豬腳丁S,筍乾	香根嫩雞柳 炒：海帶根,雞肉柳T,紅蘿蔔Q	開陽佛手瓜 炒：佛手瓜Q,木耳Q,蝦米	有機蔬菜 鮮菇蛋花湯 金針菇Q,高麗菜Q,蛋Q,蔥		5	2	2	2	7
10/16	三	芝麻飯	<b>海雞翅</b> 滷：雞翅S	甜醬黑輪 燒：黑輪Q,小黃瓜Q	蒜香花椰菜 炒：花椰菜S,紅蘿蔔Q,蒜頭	季節蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜T,芋圓		5	2	2	2	7
10/17	四	茄汁肉醬麵	<b>海苔魚米花</b> 炸：水鯊魚丁S,海苔粉	豆沙包 蒸：豆沙包S	麻油養生菇 煮：香菇Q,杏鮑菇Q,白蘿蔔Q,肉片S	有機蔬菜 筍片雞湯 筍,紅蘿蔔Q,雞丁S		5	2	2	2	7
10/18	五	紅藜麥飯	<b>鐵板芝麻肉片</b> 炒：肉片S,洋蔥Q,彩椒Q	泰式寬粉 燒：寬冬粉,高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	金菇絲瓜 燒：絲瓜Q,金針菇Q	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q,玉米S,洋芋Q		5	2	2	2	7
10/19	六	白飯 (運動會)	<b>活力雞腿</b> 滷：雞腿S	鮮煮關東煮 煮：白蘿蔔Q,油豆腐,海帶結,柴魚片	清爽高麗炒菇 炒：高麗菜Q,鈕扣菇,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 元氣雞湯 雞丁S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,芹菜Q		5	2	2	2	7
10/21	一	10/21(一) 運動會補假放假一天!										
10/22	二	白飯	<b>虱目魚排</b> 炸：虱目魚排Q	鮮筍肉片 燒：竹筍Q,肉片S,紅蘿蔔Q	蔥爆三絲 炒：豆干,海帶絲,甜椒Q,青蔥	有機蔬菜 白菜肉絲湯 大白菜Q,肉絲S		5	2	2	2	7
10/23	三	白飯	<b>蜜汁翅小腿</b> 滷：翅小腿X2	糖醋甜不辣 煮：甜不辣Q,芝麻	脆炒胡瓜 炒：大黃瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 藥膳湯 白蘿蔔Q,肉片S,當歸		5	2	2	2	7
10/24	四	肉絲炒麵	<b>黑胡椒肉排</b> 燒：豬排S,洋蔥Q	蒸餃X2 蒸：水餃S	番茄花椰菜 炒：花椰菜S,番茄Q	有機蔬菜 雙色西米露 芋頭Q,地瓜T,西谷米,粉圓		5	2	2	2	7
10/25	五	雜糧飯	<b>香滷雞翅</b> 滷：雞翅S	杏菇燒洋芋 燒：杏鮑菇Q,洋芋Q	蛋香蒲瓜 炒：蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐,味噌,小魚干		5	2	2	2	7
10/28	一	糙米飯	<b>高升排骨</b> 燒：肉丁S,排骨丁S,芝麻	紅絲香蔥蛋 炒：紅蘿蔔Q,蛋Q,青蔥	鐵板豆干 炒：豆干,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜Q,雞丁S		5	2	2	2	7
10/29	二	蛋炒飯	<b>砂鍋魚丁</b> 煮：鮭魚丁Q,大白菜Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	蒜蓉蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕,蒜	四季淋肉燥 燒：敏豆T,絞肉S,紅蘿蔔Q,紅蔥頭	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜,肉片S	豆奶	5	2	2	2	7
10/30	三	白飯	<b>茄汁豬排</b> 煮：豬排S	蔥燒豆腐 燒：豆腐,青蔥	鮮炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	季節蔬菜 麥香拿鐵 麥茶粒,奶粉,燕麥粒,黑糖		5	2	2	2	7
10/31	四	白飯	<b>塔香雞丁</b> 煮：雞丁S,洋蔥Q,九層塔	紅醬洋芋 燒：洋芋Q,番茄Q,洋蔥Q,絞肉S,毛豆S	豆皮燴白菜 煮：大白菜Q,豆皮,木耳Q	有機蔬菜 黃芽肉絲湯 黃豆芽Q,肉絲S,紅蘿蔔Q		5	2	2	2	7

★ 食材一律使用國產鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。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。

☆ 回饋豆奶:10/29(二)

營養師:沈凱瑄、張韻瑩、梁蘊萱、曾芳瑩