

日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆類	蔬類	魚類
10/1	二	小米飯	<b>醬燒豆腸</b> 燒：豆腸	樹子苦瓜 燒：苦瓜Q	蔬菜粉絲 燒：冬粉、白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	黑椒燒洋芋 燒：洋芋Q、紅蘿蔔Q	素肉燥 油：梅乾菜、麵筋、筍、乾香菇	有機蔬菜 薑絲昆布湯 海帶、香菇Q、薑絲		5	2	2	2
10/2	三	素拌麵	<b>蜜汁烤麩</b> 燒：烤麩、彩椒Q、白芝麻	干片炒椒 炒：豆干片、青椒Q	甘甜高麗菜 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q	椒鹽炸雙菇 炸：香菇Q、杏鮑菇Q	紫米糕 炒：紫米糕、香菜	有機蔬菜 佛手瓜湯 佛手瓜Q、紅蘿蔔Q		5	2	2	2
10/3	四	白飯	<b>五味椒油腐</b> 油：大油豆腐、香菜、辣椒	芝香地瓜葉 炒：地瓜葉Q、芝麻	香菇蒲瓜 炒：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、香菇Q	香滷大根圈 油：白蘿蔔Q、香菜	辣炒菜脯 炒：碎脯、辣椒片	季節蔬菜 海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐		5	2	2	2
10/4	五	白米飯	<b>三杯素雞</b> 炒：素雞片、馬鈴薯Q、九層塔	和風燒蘿蔔 煮：白蘿蔔Q、海帶結	杏菇皮絲 炒：杏鮑菇Q、紅蘿蔔Q、皮絲	脆炒雙耳 炒：乾白木耳、木耳Q	甜蒸南瓜 蒸：南瓜Q	有機蔬菜 紅豆湯 紅豆T		5	2	2	2
10/7	一	紫米飯	<b>燻果黑豆干</b> 油：黑豆干、燻果	玉米甜椒 炒：玉米S、甜椒Q	打拋杏鮑菇 燒：番茄Q、杏鮑菇、九層塔	五香滷海帶 油：海帶、芝麻	豆酥季豆 炒：敏豆Q、豆酥	履歷蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜Q、小薏仁		5	3	2	2
10/8	二	香菇炒飯	<b>酸心麵腸</b> 炒：麵腸、酸菜心、薑絲	紅燒洋芋 燒：洋芋Q、三色豆S	白菜煮 煮：白菜Q、紅蘿蔔Q、年糕	滷四分干 燒：四分干、熟花生	蜜心地瓜 燒：地瓜T、黑芝麻	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆		5	2	2	2
10/9	三	白飯	<b>紅燒豆腐</b> 燒：豆腐、毛豆S	筑前煮 煮：蓮藕Q、香菇Q、紅蘿蔔Q、蒟蒻	鐵板芽菜 炒：豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	芹香豆包 炒：豆包丁、芹菜Q	芋香絲瓜 燒：絲瓜Q、芋頭Q	季節蔬菜 鮮菇湯 金針菇Q、鴻喜菇Q、筍		5	2	2	2
10/10	四	<b>10/10(四) 歡慶雙十! 放假一天!</b>											
10/11	五	玉米飯	<b>炸豆腐丸子</b> 炸：豆腐、玉米S、紅蘿蔔Q	脆炒小瓜 炒：小瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	豆炒美白菇 炒：四季豆Q、美白菇Q	秋葵彩丁 炒：秋葵Q、豆干丁、彩椒Q	辣醬筍茸 炒：筍Q、木耳Q	有機蔬菜 香菇蘿蔔湯 白蘿蔔Q、香菇Q		5	2	2	2
10/14	一	白飯	<b>醬淋豆包</b> 燒：豆包	番茄豆腐 燒：豆腐、番茄Q	脆薯炒肉絲 炒：豆薯Q、素肉	遊龍鍋貼 炸：素鍋貼	枸杞雪裡紅 炒：雪裡紅、枸杞	履歷蔬菜 玉米蔬菜湯 高麗菜Q、玉米S、海帶		5	2	2	2
10/15	二	十穀飯	<b>紅燒麵輪</b> 油：麵輪、香菇Q	醋溜干絲 炒：干絲、紅蘿蔔Q	佛手瓜滑豆皮 炒：佛手瓜Q、木耳Q、豆皮	義式白醬洋芋 燒：洋芋Q、紅蘿蔔Q、鴻喜菇	梅干苦瓜 燒：苦瓜Q、梅干菜	有機蔬菜 蔬菜豆腐湯 高麗菜Q、金針菇Q、豆腐		5	2	2	2
10/16	三	芝麻飯	<b>花干燒栗子</b> 燒：蘭花干、栗子	玉米布丁酥 炸：玉米餅S	脆炒花椰菜 炒：花椰菜S、紅蘿蔔Q	塔香茄子 燒：茄子Q、九層塔	紅燒蓮藕 炒：蓮藕Q、香菇Q	季節蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜T、芋圓		5	2	2	2
10/17	四	茄汁麵	<b>香菇燒豆腐</b> 燒：豆腐、香菇Q	麻油養生菇 煮：香菇Q、鴻喜菇Q、白蘿蔔Q、枸杞	塔香寬粉 燒：寬冬粉、白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	炸醬干丁 炒：豆干丁、乾香菇	炸蔬菜餅 炸：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、芝麻	有機蔬菜 筍片湯 筍片、紅蘿蔔Q		5	2	2	2
10/18	五	紅藜麥飯	<b>糖醋油豆腐</b> 燒：油豆腐、紅蘿蔔Q、毛豆S	冬瓜麵筋 燒：冬瓜Q、木耳Q、麵筋	炒絲瓜 炒：絲瓜Q、蒟蒻	玉筍什錦菇 炒：玉米筍Q、杏鮑菇Q、美白菇Q	大瓜封 蒸：大瓜Q、豆腐、洋芋Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q、玉米S、洋芋Q		5	2	2	2
10/19	六	白飯(運動會)	<b>醬燒豆包</b> 燒：豆包、毛豆S	鮮煮關東煮 煮：白蘿蔔Q、海帶結	清爽高麗炒菇 炒：高麗菜Q、鈕扣菇、紅蘿蔔Q	腰果玉米 炒：腰果、玉米粒S、小黃瓜Q	清炒四季豆 炒：四季豆T	履歷蔬菜 元氣蔬菜湯 玉米S、紅蘿蔔Q、芹菜Q		5	2	2	2
10/21	一	<b>10/21(一) 運動會補假放假一天!</b>											
10/22	二	白飯	<b>豆豉燒花干</b> 燒：蘭花干、豆豉	筍子鮮菇 炒：筍、鴻喜菇Q	爆炒三絲 炒：豆干絲、海帶絲、紅蘿蔔Q	紅棗杏菇燒 煮：杏鮑菇Q、紅棗	蠔油地瓜葉 炒：地瓜葉Q、薑絲	有機蔬菜 蔬菜湯 大白菜Q、甜椒Q		5	2	2	2
10/23	三	白飯	<b>紅燒豆包</b> 燒：豆包、乾香菇	木須大瓜 炒：大黃瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	塔香海茸 炒：海茸、紅蘿蔔Q、九層塔	田園彩蔬 炒：彩椒Q、毛豆S、洋菇片	酥炸甜不辣 炸：素甜不辣、四季豆Q	季節蔬菜 藥膳湯 白蘿蔔Q、豆皮、當歸		5	2	2	2
10/24	四	蔬菜炒麵	<b>家常豆腐</b> 煎：豆腐、木耳Q、彩椒Q	枸杞冬瓜 煮：冬瓜Q、枸杞、薑絲	番茄花椰菜 炒：花椰菜S、番茄Q	芝香秋葵 燒：秋葵Q、白芝麻	山藥白果 燒：山藥Q、白果	有機蔬菜 雙色西米露 芋頭Q、地瓜T、西谷米、粉圓		5	2	2	2
10/25	五	雜糧飯	<b>藥膳素羊肉</b> 煮：高麗菜Q、素羊肉、枸杞、中藥包	西芹蒟蒻 炒：西芹Q、蒟蒻	煸香杏菇 燒：杏鮑菇Q、敏豆T	咖哩南瓜 燒：南瓜Q、洋芋Q、毛豆S	牛蒡絲餅 炸：牛蒡Q、芝麻	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、味噌		5	2	2	2
10/28	一	糙米飯	<b>椰漿咖哩百頁</b> 燒：百頁豆腐、紅蘿蔔Q、毛豆S	芋香白菜滷 燒：白菜Q、芋頭Q、香菇Q	素炒黃芽 炒：黃豆芽Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	大溪滷豆干 油：大溪黑干、香菜	炒空心菜 炒：空心菜T	履歷蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜Q、枸杞		5	2	2	2
10/29	二	素香炒飯	<b>豆皮蔬菜捲</b> 蒸：豆皮蔬菜捲	南瓜豆腐煲 燒：豆腐、南瓜Q	芝麻海帶 燒：海帶、芝麻	樹子高麗 炒：高麗菜Q、樹子	麻辣筍干 燒：筍干	有機蔬菜 酸菜豆皮湯 酸菜、香菇Q、豆皮	豆奶	5	2	2	2
10/30	三	白飯	<b>紅絲豆皮</b> 炒：豆皮、紅蘿蔔Q	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、紅蘿蔔Q	雪菜干丁 炒：雪裡紅、干丁	拌炒牛蒡絲 炒：牛蒡絲、芝麻	金黃地瓜條 炸：地瓜Q	季節蔬菜 麥香甜湯 麥茶粒、燕麥粒、黑糖		5	2	2	2
10/31	四	白飯	<b>塔香麵腸</b> 煮：麵腸、九層塔	白醬燒洋芋 燒：洋芋Q、紅蘿蔔Q、毛豆T	茄燒豆皮 煮：番茄Q、豆皮	椒鹽季豆 炒：敏豆T、紅蘿蔔Q、豆豉	芝麻木耳 燒：木耳Q、白芝麻	有機蔬菜 韓式黃芽湯 黃豆芽Q、紅蘿蔔Q、海帶		5	2	2	2

★ 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」，不適宜具過敏體質者食用，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