

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油類	熱量
10/1	三	紅藜飯	醬燒雞排 燒雞排S	滷味燙 油:白蘿蔔Q,海帶結,油豆腐,柴魚	赤肉小瓜 炒小黃瓜Q,茼蒿,木耳Q,肉片S	履歷蔬菜 綠豆粉圓		5	2	2	2	7
10/2	四	白米飯	泡菜燒油腐 燒油豆腐,泡菜,大白菜Q	田園燴蒸蛋 蒸紅蘿蔔Q,毛豆Q,玉米Q,蛋Q	豆乳杏菇燒 燒杏菇Q,洋芋Q	有機蔬菜 海帶芽,豆腐		5	2	2	2	7
10/3	五	糙米飯	五味魚球 炸淋醬,鱈魚丁Q,豆腐	元氣冬瓜燒 燒冬瓜Q,絞肉S	彩椒青花 炒青花菜Q,彩椒Q	有機蔬菜 洋蔥Q,芹Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q		2	2	2	2	5
10/6	一	10/6(一)中秋節放假一天										
10/7	二	紫米飯	家常肉丁 燒肉丁S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	清香佛手瓜 炒佛手瓜Q,木耳Q,枸杞	蒜味海帶根 炒海帶根,肉絲S,芝麻	有機蔬菜 紅豆,粉角		5	2	2	2	7
10/8	三	白米飯	滷雞腿 油:雞腿S	紅燒百頁 燒百頁,豆腐	四季炒肉 炒嫩豆Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	履歷蔬菜 榨菜,金針菇Q,肉絲S		2	2	2	2	5
10/9	四	茄汁炒飯	蜜汁里肌排 燒豬排S	椒鹽地瓜條 炸地瓜Q	沙茶炒高麗 炒高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 肉絲S,筍,菇Q,紅蘿蔔Q		5	2	2	2	7
10/10	五	10/10(五)國慶日放假一天										
10/13	一	日式烏龍麵	黑胡椒雞排 燒雞排S	客家小炒 炒豆干,肉絲S,芹Q	豆沙包 蒸豆沙包S	履歷蔬菜 白菜Q,菇Q,雞丁T		5	2	2	2	7
10/14	二	蕎麥飯	鹹酥雞 炸雞丁S,九層塔	番茄炒蛋 炒番茄Q,蛋Q	黃瓜總匯 煮大黃瓜Q,菇Q,枸杞	有機蔬菜 筍,紅蘿蔔Q,肉絲S,木耳Q,豆腐,蛋Q		5	2	2	2	7
10/15	三	糙米飯	越式豬柳 油:豬柳S,洋蔥Q,硬花生	南瓜豆腐 燒南瓜Q,豆腐,絞肉S	海帶三絲 油:海帶絲,白干絲,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 枸杞,冬瓜,肉片S,枸杞		5	2	2	2	7
10/16	四	白米飯	泰式椰漿魚 煮魚丁Q,洋芋Q,嫩豆Q,椰漿粉	焗烤BBQ燒肉 炒豬肉片S,洋蔥Q,椒Q,起司	清炒筍片 炒筍,香菇Q	有機蔬菜 番茄Q,蛋Q		5	2	2	2	7
10/17	五	燕麥飯	糖醋排骨 燒排骨丁S,肉片S,洋蔥Q	蒲瓜肉片 炒蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	宜蘭西滷菜 煮大白菜Q,香菇Q,木耳Q,豆皮,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 米苔目,肉絲S,菇,芹Q		5	2	2	2	7
10/18	六	白米飯	柚香烤雞腿 烤雞腿S,白芝麻	毛豆干丁 炒豆干,毛豆Q,紅蘿蔔Q	香菇蒸蛋 蒸蛋Q,香菇Q	季節蔬菜 燕麥粒,粉條,冬瓜糖		5	2	2	2	7
10/20	一	玉米飯	筍干焗肉 油:肉丁S,豬腳丁S,筍干	肉燥油腐 油:油豆腐,絞肉S	醬拌雙芽 拌黃豆芽Q,海帶芽,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 白菜Q,金針菇Q,肉片S		5	2	2	2	7
10/21	二	白醬雞燉飯	砂鍋魚丁 燒旗魚丁Q,大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,角螺	茶葉蛋 油:蛋Q	小瓜素雞片 炒小黃瓜Q,素雞	有機蔬菜 豆薯Q,香菇Q,雞丁T		5	2	2	2	7
10/22	三	蕎麥飯	和風醬燒豬排 燒豬排S	韓式炒年糕 炒年糕,泡菜,大白菜Q	雙色花椰菜 炒青花菜Q,白菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 番茄Q,杏鮑菇Q,芹Q,洋蔥Q		5	2	2	2	7
10/23	四	10/23(四)運動會補假一天										
10/24	五	10/24(五)臺灣光復節補假一天										
10/27	一	小米飯	咖哩雞 炒雞丁S,洋蔥Q,洋芋Q	麻婆豆腐 煮豆腐,絞肉S	蒜香炒筍 燒筍,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 榨菜絲,紅蘿蔔Q,金針菇Q,木耳Q		5	2	2	2	7
10/28	二	炸醬乾麵	香酥魚排 炸虱目魚排Q	肉絲季豆 炒嫩豆Q,肉絲S	蘿蔔佃煮 油:白蘿蔔Q,海帶結,豆皮,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	豆奶	5	2	2	2	7
10/29	三	紅藜飯	鹽水雞排 煮雞排S	腰果黑豆干 炒豆干,腰果	蒜香高麗菜 炒高麗菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 結頭菜Q,魚丸S,菇Q		5	2	2	2	7
10/30	四	白米飯	塔香雞丁 燒雞丁S,九層塔	肉燥干丁 油:絞肉S,豆干丁,豆薯Q	黃瓜鮮菇 煮大黃瓜Q,菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 玉米Q,紅蘿蔔Q,蛋Q,奶粉		5	2	2	2	7
10/31	五	五穀飯	日式燒肉 煮肉片S,洋蔥Q,芝麻	墨西哥雞柳 煮雞柳T,番茄Q,芹Q,玉米Q	鐵板豆芽 炒豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 芋頭Q,西谷米,奶粉		5	2	2	2	7

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 \*菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎本菜單可能含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、麩質、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:10/28(二)

營養師:沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

建德