



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油類類	熱量
1	三	香Q白飯	醬炒素雞 素雞-炒	芹香彩絲 芹菜Q干絲紅蘿蔔履歷-炒	紫茄麵腸 茄子Q麵腸-燒	鮮菇筍片 筍T鮮菇Q紅蘿蔔履歷-炒	雙結燒 白干結海結-燒	季節青菜 佛手瓜湯 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷	5.5	2.4	2	2.5	728
2	四	糙米飯	糖醋豆腸 豆腸-燒	滷海帶 海根干片紅蘿蔔履歷-煮	腰果玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷腰果-炒	醬燉烤麩 烤麩馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	什炒小瓜 小黃瓜Q木耳Q茼蒿-炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐	5.7	2.3	2	2.6	739
3	五	小米飯	銀蘿蘭花干 蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-煮	紅仁扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷-炒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	蕃茄腐竹 腐竹蕃茄Q-煮	炒空心菜 空心菜履歷紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷	6	2.2	2	2.8	761
~中秋節放假~													
6	一												
7	二	燕麥飯	蠔油五香豆干x2 五香豆干-煮	咖哩什錦 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷百頁豆腐-煮	鮮菇時瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷菇Q-煮	炒牛蒡 牛蒡Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	塔香腰花 素腰花-炒	有機蔬菜 金針湯 乾金針T素肉絲木耳Q	5.8	2.3	2	2.5	741
8	三	胚芽米飯	甜醬油腐 油腐-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	青椒小炒 青椒Q腐皮絲紅蘿蔔履歷-炒	薑炒絲瓜 絲瓜Q紅蘿蔔履歷油泡-炒	素燒蓮藕 蓮藕Q紅蘿蔔履歷-燒	季節青菜 薑絲海芽湯 海帶芽	5.7	2.4	2	2.7	751
9	四	香Q白飯	醬燒豆包 豆包-燒	蜜汁雙薯 芋頭Q地瓜履歷-燒	豆瓣豆腐 豆腐-煮	炒高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	花瓜麵輪 麵輪花瓜T-煮	有機蔬菜 藥膳湯 豆薯Q豆管	6	2.5	2	2.5	770
10	五	~國慶日放假~											
13	一	麥片飯	鮑菇烤麩 烤麩鮑魚菇Q茼蒿-煮	薑味南瓜 南瓜Q-煮	炸醬干丁 干丁毛豆履歷-煮	栗子白菜滷 大白菜Q腐皮絲紅蘿蔔履歷栗子-煮	翠炒青花菜 青花菜Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 雪耳甜湯 白木耳	6	2.3	2	2.5	755
14	二	香Q白飯	三杯豆腸 豆腸-燒	小瓜炒素雞 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	香酥地瓜條 甘薯條履歷-炸	福菜燜筍 筍T福菜-煮	香菇麵筋 油泡香菇Q滷	有機蔬菜 玉米湯 玉米粒Q蓮藕Q紅蘿蔔履歷	5.8	2.4	2	2.7	758
15	三	糙米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	芹香甜不辣 芹菜Q甜不辣-炒	什滷蘿蔔 白蘿蔔Q豆干紅蘿蔔履歷海帶結-煮	紅燒茄子 茄子Q-燒	雪菜皮絲 油菜履歷皮絲紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜 四神湯 馬鈴薯Q薏仁	5.5	2.4	2	2.7	737
16	四	小米飯	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄Q-煮	沙茶什錦 豆管高麗菜Q紅蘿蔔Q-煮	塔香寬粉 寬粉-炒	炒什菇 香菇Q金針菇Q秀珍菇Q-炒	蔬菜排 蔬菜排-煎	有機蔬菜 時瓜湯 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷	5.7	2.2	2	2.5	727
17	五	胚芽米飯	四喜豆包丁 豆包丁毛豆履歷茼蒿紅蘿蔔履歷-煮	芽菜三絲 豆芽菜Q干絲紅蘿蔔履歷-炒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q-煮	薑燒素肚 素肚酸菜T-炒	炒海茸 海茸-炒	有機蔬菜 麵線羹湯 麵線筍T紅蘿蔔履歷木耳Q	6	2.3	2	2.7	764
18	六	香Q白飯	香滷油腐 三角油腐-滷	豆仁玉米 玉米粒S毛豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	香菇素燥 香菇Q干丁麵輪-滷	茄汁腐竹 腐竹蕃茄Q-煮	有機蔬菜 雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷	5.8	2.3	2	2.5	741
20	一	糙米飯	干片小炒 干片木耳Q-炒	素燒什錦 皮絲冬瓜Q-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	韓式凍豆腐 凍豆腐白菜Q-煮	芝麻牛蒡 牛蒡Q芝麻-炒	產銷履歷 薑絲海帶湯 海帶結	5.8	2.5	2	2.5	756
21	二	什穀米飯	家常豆腐 豆腐素絞肉-煮	佛手瓜腐竹 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷腐竹-煮	彩繪時蔬 玉米粒Q紅蘿蔔履歷紫山藥Q毛豆履歷-煮	茄汁藕片 蓮藕Q-煮	素棒腿 素棒腿-炸	有機蔬菜 四寶甜湯 綠豆薏仁花豆Q圓	5.7	2.3	2	2.5	734
22	三	燕麥飯	綜合滷味 黑豆干素肚酸菜T-滷	麻香豆薯片 豆薯Q豆管-煮	炒白花菜 白花菜S紅蘿蔔履歷-炒	甜椒茼蒿 甜椒Q茼蒿-炒	什錦燒 什錦燒-燒	季節青菜 木耳金針湯 乾金針T木耳Q	5.7	2.4	2	2.5	742
23	四	~運動會補假~											
24	五	~光復節放假~											
27	一	小米飯	塔香烤麩 烤麩-煮	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	薑味海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆履歷-煮	炒碎脯 碎脯T干丁-炒	產銷履歷 紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	5.5	2.3	2	2.5	720
28	二	胚芽米飯	沙茶五香豆干x2 五香豆干-煮	油燜筍 筍T-煮	糖醋素獅子頭 素獅子頭紅蘿蔔履歷-煮	時蔬粉絲 冬粉高麗菜Q-炒	雪菇油菜 油菜履歷雪白菇Q-炒	有機蔬菜 豆薯湯 豆薯Q豆管	5.7	2.4	2	2.5	742
29	三	糙米飯	滷三角油腐 油腐-滷	炒三絲 海帶絲干絲紅蘿蔔履歷-炒	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	炒青江菜 青江菜履歷鮮菇Q腐皮絲紅蘿蔔履歷-炒	麻油山藥 山藥Q-煮	季節青菜 青木瓜湯 青木瓜Q紅蘿蔔履歷	5.5	2.4	2	2.5	728
30	四	麥片飯	蠔油素雞 素雞-炒	蔬炒豆包絲 豆包絲芹菜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	蜜汁地瓜 地瓜履歷-煮	蘿蔔煮 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q-煮	紅仁花椰菜 青花菜S紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 味噌海芽湯 海帶芽	5.5	2.5	2	2.5	735
31	五	香Q白飯	素昌旺 豆腐麵腸酸菜T-煮	白菜年糕 大白菜Q年糕-煮	四彩玉米 玉米粒Q干丁毛豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	黑椒黃豆芽 黃豆芽Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 冬瓜湯 冬瓜Q素香菇圓	6	2.3	2	2.5	755
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。													
★三章1Q豆奶日：10/28（二）。													
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣													