

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆類	蔬菜類	油脂類	熱量
10/1	三	紅藜飯	醬燒雞排 燒：雞排S	滷味燙 滷：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	啾啾綠豆湯 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：杏鮑菇Q、洋芋Q	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐		5	2	2	2	7
10/3	五	糙米飯	五味魚球 炸：淋醬、鮭魚丁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	巧達濃湯 洋葱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、洋葱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	紅豆粉角湯 紅豆T、粉角		5	2	2	2	7
10/8	三	白米飯	滷雞腿 滷：雞腿S	紅燒百頁 燒：百頁豆腐、菇	四季炒肉 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 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	筍片赤肉湯 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	元氣鮮蔬湯 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	酸辣湯 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 滷：豬柳S、洋葱Q、硬花生	南瓜豆腐 燒：南瓜Q、豆腐、絞肉S	海帶三絲 滷：海帶絲、白干絲、紅蘿蔔Q	季節 蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜Q、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、敏豆Q、椰漿粉	焗烤BBQ燒肉 炒：豬肉片S、洋葱Q、椒Q、起司	清炒筍片 炒：筍、香菇Q	有機 蔬菜	番茄蛋花湯 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、肉角S、洋葱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	客家米苔目 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	麥粒冬瓜茶 燕麥粒、粉條、冬瓜糖		5	2	2	2	7
10/20	一	玉米飯	筍干炆肉 滷：肉丁S、豬腳丁S、筍干	肉燥油腐 滷：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	汕頭白菜湯 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 滷：蛋Q	小瓜素雞片 炒：小黃瓜Q、素雞	有機 蔬菜	豆薯香菇湯 豆薯Q、香菇Q、雞肉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、白花菜Q、紅蘿蔔Q	季節 蔬菜	義式番茄湯 番茄Q、杏鮑菇Q、芹Q、洋葱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、洋葱Q、洋芋Q	麻婆豆腐 煮：豆腐、杏鮑菇Q	蒜香炒筍 燒：筍、木耳Q、紅蘿蔔Q	履歷 蔬菜	三絲蔬菜湯 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：敏豆Q、雞柳T	蘿蔔佃煮 滷：白蘿蔔Q、海帶結、豆皮結、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	佛瓜肉片湯 佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、菇Q		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	結頭雞湯 結頭菜Q、雞丁T、菇Q		5	2	2	2	7
10/30	四	白米飯	塔香雞丁 燒：雞丁S、九層塔	瓜仔干丁 滷：豆干丁、豆薯Q、碎瓜、香菇Q	黃瓜鮮菇 煮：大黃瓜Q、菇Q、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、蛋Q、奶粉		5	2	2	2	7
10/31	五	五穀飯	醬燒翅腿 煮：翅腿X2、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	芋頭西米露 芋頭Q、西谷米、奶粉		5	2	2	2	7

★食材一律使用國產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