



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	二	麥片飯	蒜泥肉片 肉片S豆芽菜Q-煮	木耳扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	鮮味魷魚排x1 魷魚排S-炸	味噌湯 豆腐	6.5	2.6	2	3.2	844	
2	三	炒飯	酥皮湯翅x1 雞翅S-炸	韓式部隊鍋 大白菜Q金針菇Q肉片S豆管-煮	什錦小炒 干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	6.5	2.5	2	3	828	
3	四	胚芽米飯	茄汁嫩肉 肉丁S洋蔥Q甜椒Q-滷	蘿蔔肉羹 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷肉羹S-煮	塔香海茸 海茸紅蘿蔔履歷-煮	金針肉絲湯 金針T肉絲S木耳Q	6.5	2.4	2	3	820	
4	五	小米飯	豆瓣魚 鯉魚丁Q-燒	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	黃瓜排骨湯 黃瓜Q排骨S	6.8	2.5	2	3	849	
7	一	糙米飯	蠔香雞翅x1 雞翅S-滷	香拌雜菜 冬粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔履歷-煮	油腐肉末 油豆腐絞肉S-煮	玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.6	2	3	849	
8	二	藜麥飯	香酥魚排x1 虱目魚排Q-炸	筍香肉燥 筍T絞肉S-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-燒	田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	6.6	2.5	2	3.3	848	
9	三	茄汁螺旋麵	岩燒肉排x1 豬排S-燒	芋泥包x1 芋泥包S-蒸	髮菜時蔬 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷髮菜-煮	紅豆紫米湯 紅豆履歷紫米	6.8	2.4	2	3	841	
10	四	國慶日										
11	五	麥片飯	椰漿咖哩肉 雞肉S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	金黃炒蛋 紅蘿蔔履歷玉米粒Q雞蛋Q-炒	酥炸丸子x2 魷魚丸S-炸	和風時蔬湯 高麗菜Q昆布捲鮮菇Q	7	2.6	2	3.2	879	
14	一	五穀米飯	麻香雞 雞肉S高麗菜Q-煮	滷香世家 黑豆干素肚酸菜T-滷	翠炒敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔履歷鮮菇Q-煮	刺瓜肉絲湯 黃瓜Q肉絲S	6.5	2.6	2	3	835	
15	二	小米飯	黑胡椒排骨x1 排骨S-煮	莎莎肉醬 洋蔥Q蕃茄Q絞肉S-煮	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	芙蓉玉米湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	6.5	2.5	2	3	828	
16	三	香菇油飯	炸雞腿x1 雞腿S-炸	夜市魷魚羹 魷魚羹S筍T-煮	蒜炒海根 海帶根紅蘿蔔履歷-炒	綠豆湯 綠豆	6.7	2.6	2	3	849	
17	四	胚芽米飯	塔香魚丁 鯉魚丁Q-燒	鐵板豆腐 豆腐紅蘿蔔履歷木耳Q玉米粒Q-煮	蛋香高麗 高麗菜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	冬瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	6.7	2.6	2	3	849	
18	五	香Q白飯	普羅旺斯雞丁 雞丁S洋蔥Q-煮	脆炒薯絲 豆薯Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	咖哩肉丸子x1 獅子頭S紅蘿蔔履歷-煮	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6.8	2.5	2	3	849	
21	一	燕麥飯	糖醋魚 鯉魚丁Q洋蔥Q-燒	美式炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q培根S紅蘿蔔履歷-炒	什炒黃瓜 黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	蔬菜菇菇湯 高麗菜Q鮮菇Q肉絲S	6.7	2.5	2	3	842	
22	二	麥片飯	香酥豬排x1 豬排S-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	日式小魚湯 海帶芽小魚干	6.8	2.5	2	3	849	
23	三	義大利麵	蒜味雞腿排x1 雞腿排S-滷	鮮菇時瓜 蒲瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	豆沙包x1 豆沙包S-蒸	銀耳甜湯 白木耳	6.5	2.4	2	3	820	
24	四	香Q白飯	韓式肉片 肉片S大白菜Q-煮	麥香雞x1 雞胸堡S-炸	什滷海結 蘿蔔Q海帶結紅蘿蔔履歷-滷	薑絲金針湯 金針T木耳Q雞丁S	6.5	2.5	2	3.2	837	
25	五	小米飯	瓜仔雞 雞丁S花瓜T-煮	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q紅蘿蔔履歷-煮	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.7	2.5	2	3	842	
26	六	運動會香Q白飯	五香雞腿x1 雞腿S-滷	醬炒豆干 豆干片紅蘿蔔履歷木耳-炒	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	時瓜排骨湯 青木瓜Q排骨S	6.7	2.7	2	3	857	
28	一	蔬食日糙米飯	咖哩什錦 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	鮮菇白菜 大白菜Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q-燒	家常豆腐 豆腐絞肉S-煮	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	6.7	2.5	2	3	842	
29	二	香Q白飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	魚香炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q絞肉S-炒	木耳小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	海帶排骨湯 海帶結排骨S	6.7	2.5	2	3	842	
30	三	炒飯	豆薯肉片 肉片S豆薯Q-煮	酥炸黑輪 黑輪Q-炸	紅蔥香拌豬 高麗菜Q肉絲S-煮	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	7	2.5	2	3.2	872	
31	四	胚芽米飯	紅燒魚 鯉魚丁Q洋蔥Q-燒	彩繪肉末 玉米粒Q絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	醬香蒸蛋 雞蛋Q-蒸	佛手瓜湯 佛手瓜Q肉絲S	6.7	2.4	2	3	834	

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。 營養師 劉容均、黃筱瑋

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：10/28(一)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣