

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	豆類	魚類	蔬菜	雞蛋	熱量
10/1	二	小米飯	彩椒鮮煮魚 燒：白旗魚丁Q,洋蔥Q,彩椒Q,芹Q	肉燥豆干 滷：絞肉S,豆干丁	蔬菜粉絲 燒：冬粉,白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	昆布肉絲湯 海帶絲,肉絲S,薑絲		62	22	22	84	
10/2	三	擔擔肉燥麵	粉嫩雞排 滷：雞排S	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,腰果	季節蔬菜	紅豆薏仁 紅豆T,薏仁		62	22	22	85	
10/3	四	白飯	泰式打拋肉片 炒：肉片S,洋蔥Q,番茄Q	玉米三色蛋 蒸：蛋Q,玉米S,三色豆S	蒜香蒲瓜 炒：蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蒜泥	有機蔬菜	和風味噌湯 豆腐,柴魚片,味噌		62	22	22	86	
10/4	五	糙米飯	三杯雞 炒：雞丁S,蒜頭,九層塔	鐵板肉片 炒：洋蔥Q,肉片S,紅蘿蔔Q	和風燒蘿蔔 煮：白蘿蔔Q,海帶結,黑輪Q	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,蛋		62	22	22	86	
10/7	一	紫米飯	蘑菇醬燒魚 燒：白旗魚丁Q,香菇Q	墨西哥滑蛋 炒：玉米S,洋蔥Q,蛋Q,甜椒Q	鮮燴黃瓜 炒：大黃瓜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,小薏仁,肉片S		63	22	22	86	
10/8	二	白飯	宮保雞丁 炸,炒：雞丁S,豆干,油花生	咖哩肉醬 燒：洋芋Q,絞肉S,毛豆S	白菜煮 煮：白菜Q,年糕,木耳Q,紅蘿蔔	有機蔬菜	海芽玉米湯 玉米S,蛋Q,海帶芽		62	22	22	85	
10/9	三	香蔥肉絲炒飯	和風醬燒豬排 燒：豬排S	鮮肉鍋貼X2 炸：鍋貼S	海帶銀芽 炒：豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,海帶絲	季節蔬菜	綠豆甜湯 綠豆		62	22	22	86	
10/10	四	10/10(四) 歡慶雙十！放假一天！											
10/11	五	玉米飯	奶油濃湯雞 燒：雞丁S,洋芋Q,洋蔥Q,紅椒Q,毛豆S	小瓜肉片 炒：小瓜Q,肉片S,紅蘿蔔Q	辣醬鮮筍 炒：筍Q,木耳Q	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q,香菇Q,排骨S		62	22	22	85	
10/14	一	白飯	醬淋雞排 燒：雞排S	糖醋油豆腐 燒：油豆腐,毛豆S	脆薯炒肉絲 炒：豆薯Q,肉絲S,蔥,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米S,海帶片,肉片S		62	22	22	84	
10/15	二	十穀飯	紅燒豬腳丁 滷：肉丁S,豬腳丁S,筍乾	香根嫩雞柳 炒：海帶根,雞肉柳T,紅蘿蔔Q	開陽佛手瓜 炒：佛手瓜Q,木耳Q,蝦米	有機蔬菜	鮮菇蛋花湯 金針菇Q,高麗菜Q,蛋Q,蔥		62	22	22	83	
10/16	三	茄汁肉醬麵	香滷棒棒腿 滷：雞腿S	甜醬黑輪 燒：黑輪Q,小黃瓜Q	蒜香花椰菜 炒：花椰菜S,紅蘿蔔Q,蒜頭	季節蔬菜	養生地瓜湯 地瓜T,枸杞		62	22	22	84	
10/17	四	芝麻飯	海苔魚米花 炸：水鯊魚丁S,海苔粉	番茄豆腐蛋 燒：番茄Q,豆腐,蛋Q	麻油養生菇 煮：香菇Q,杏鮑菇Q,白蘿蔔Q,肉片S	有機蔬菜	筍片雞湯 筍,紅蘿蔔Q,雞丁S		62	22	22	83	
10/18	五	紅藜麥飯	鐵板芝麻肉片 炒：肉片S,洋蔥Q,彩椒Q	泰式寬粉 燒：寬冬粉,高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	金菇絲瓜 燒：絲瓜Q,金針菇Q	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q,玉米S,洋芋Q		62	22	22	84	
10/21	一	小薏仁飯	醬爆肉柳 炒：豬肉柳S,洋蔥Q,青蔥	大桶滷味 滷：百頁豆腐,素雞,白蘿蔔Q	蒜香高麗菜 燒：高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	肉絲麵線羹 紅麵線,筍,木耳Q,肉絲S,紅蘿蔔Q		62	22	22	85	
10/22	二	糙米飯	咖哩雞 炒：雞丁S,洋芋Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,毛豆S	鮮筍肉片 燒：竹筍Q,肉片S,紅蘿蔔Q	蔥爆三絲 炒：豆干,海帶絲,甜椒Q,青蔥	有機蔬菜	粉絲肉絲湯 冬粉,大白菜Q,肉絲S		62	22	22	85	
10/23	三	黃金蛋炒飯	蜜汁翅小腿X2 滷：翅小腿	酥炸甜不辣 炸：甜不辣Q,敏豆T	脆炒胡瓜 炒：大黃瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	暖心雙色湯 芋頭Q,地瓜T,西谷米		62	22	22	86	
10/24	四	紫米飯	虱目魚排 炸：虱目魚排Q	枸杞冬瓜肉末 燒：冬瓜Q,絞肉S,枸杞	番茄花椰菜 炒：花椰菜S,番茄Q	有機蔬菜	菇菇蛋花湯 高麗菜Q,美白菇Q,蛋Q,紅蘿蔔Q		62	22	22	86	
10/25	五	雜糧飯	香滷雞翅 滷：雞翅S	杏菇燒洋芋 燒：杏鮑菇Q,洋芋Q,南瓜子	蛋香蒲瓜 炒：蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐,味噌,小魚干		62	22	22	86	
10/26	六	白飯 (運動會)	活力豬排 滷：豬排S	鮮煮關東煮 煮：白蘿蔔Q,海帶結,柴魚片	清爽高麗炒菇 炒：高麗菜Q,鈕扣菇,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	元氣雞湯 雞丁S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,芹菜Q		62	22	22	84	
10/28	一	糙米飯 (蔬食日)	大溪滷豆干 滷：大溪黑干,香菜	紅絲香蔥蛋 炒：紅蘿蔔Q,蛋Q,青蔥	海絲拌鮮蔬 炒：黃豆芽Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,海帶絲	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜Q,枸杞	豆奶	62	22	22	84	
10/29	二	燕麥飯	砂鍋魚丁 煮：鮭魚丁Q,大白菜Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	蒜蓉蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕,蒜	四季淋肉燥 燒：敏豆T,絞肉S,紅蘿蔔Q,紅蔥頭	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片S		62	22	22	85	
10/30	三	肉絲炒麵	茄汁豬排 炸：豬排S,芝麻	蒸餃X2 蒸：水餃S	鮮炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	季節蔬菜	麥香拿鐵 麥茶粒,奶粉,燕麥粒,黑糖		62	22	22	86	
10/31	四	白飯	塔香雞丁 煮：雞丁S,洋蔥Q,九層塔	紅醬洋芋 燒：洋芋Q,番茄Q,洋蔥Q,絞肉S,毛豆S	豆皮燴白菜 煮：大白菜Q,豆皮,木耳Q	有機蔬菜	韓式黃芽湯 黃豆芽Q,紅蘿蔔Q,海帶芽		62	22	22	85	

★ 食材一律使用國產生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」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:10/28(一) 營養師:沈凱瑄、張韻瑩、梁蘊萱、曾芳瑩