

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	生 穀 類	魚 類	蛋 類	油 類	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		6 5	2 9	2 2	2 7	84 9
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		6 6	2 8	2 2	2 8	85 3
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		6 6	2 9	2 2	2 9	86 5
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	酸辣湯 豆腐.筍.木耳Q.紅蘿蔔Q.蛋		6 6	2 9	2 3	2 8	86 3
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		6 6	2 2	2 2	2 7	86 4
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		6 7	2 8	2 3	2 7	85 8
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		6 7	2 8	2 2	2 9	86 5
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		6 6	2 8	2 4	2 8	85 8
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		6 6	2 8	2 1	2 6	84 2
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.雞柳丁.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		6 6	2 7	2 0	2 7	83 6
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		6 7	2 6	2 2	2 7	84 1
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		6 5	2 7	2 2	2 8	83 9
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		6 6	2 8	2 2	2 6	84 4
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		6 5	2 9	2 3	2 8	85 6
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		6 5	2 9	2 3	2 7	85 2
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		6 7	2 8	2 1	2 9	86 2
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		6 7	2 8	2 3	2 9	86 7
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		6 6	2 9	2 2	2 8	86 1
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		6 5	2 9	2 2	2 7	84 9
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	6 5	2 9	2 2	2 7	84 9
10/29	二	燕麥飯	砂鍋魚丁 煮：鮑魚丁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		6 6	2 8	2 4	2 7	85 4
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		6 6	2 8	2 3	2 8	85 6
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		6 5	2 8	2 2	2 7	85 1

★ 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:沈凱瑋、張韻蓀、梁蘊萱、曾芳菱