

日期	星期	主食	主菜	單 美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋 雞蛋類	豆魚 蛋類	蔬菜 類	油類 類	熱量
10/1	三	茄汁肉醬麵	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 綠豆、粉圓		6 8	2 3	2 6	2 7	8 4
10/2	四	白米飯	起司泡菜燒肉 燒：肉片S、泡菜、大白菜Q、起司	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 海帶芽、豆腐		6 5	2 8	2 3	2 7	8 4
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、鮑魚S	彩椒青花 炒：青花菜Q、彩椒Q、杏仁片	有機蔬菜 洋蔥Q、芹Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q		6 7	2 6	2 3	2 7	8 3
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、洋蔥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 乾金針、金針菇Q、肉絲S		6 5	2 8	2 3	2 7	8 4
10/8	三	肉絲炒飯	滷雞腿 滷：雞腿S	椒鹽香酥 炸：地瓜Q、百頁豆腐、腰果	四季炒肉 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	履歷蔬菜 仙草汁、花豆		6 7	2 8	2 1	2 7	8 3
10/9	四	蕎麥飯	香料咖哩魚 煮：鬼頭刀魚丁Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q	洋蔥玉米蛋 炒：玉米Q、洋蔥Q、蛋Q	沙茶炒高麗 炒：高麗菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 肉絲S、筍、菇Q、紅蘿蔔Q		6 8	2 3	2 6	2 7	8 4
10/10	五	10/10(五)國慶日放假一天										
10/13	一	白米飯	黑胡椒雞排 燒：雞排S	客家小炒 炒：豆干、肉絲S、芹Q	關東煮 煮：黑輪Q、白蘿蔔Q、玉米粒Q	履歷蔬菜 白菜Q、菇Q、雞丁T、海帶芽		6 7	2 7	2 2	2 7	8 8
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 筍、紅蘿蔔Q、肉絲S、木耳Q、豆腐、蛋Q		6 8	2 3	2 6	2 7	8 4
10/15	三	日式烏龍麵	蜜汁豬排 滷：豬排S、白芝麻	海山蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕丁	海帶三絲 滷：海帶絲、白干絲、紅蘿蔔Q	季節蔬菜 紅豆T、紫米、桂圓		6 5	2 8	2 3	2 7	8 4
10/16	四	黑芝麻飯	泰式椰漿魚 煮：鮭魚丁Q、洋芋Q、敏豆Q、椰漿粉	BBQ洋蔥燒肉 炒：豬肉片S、洋蔥Q、椒Q	清炒筍片 炒：筍、香菇Q	有機蔬菜 番茄Q、蛋Q		6 9	2 2	2 7	2 6	8 5
10/17	五	燕麥飯	糖醋排骨 燒：排骨丁S、肉片S、洋蔥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 米苔目、肉絲S、筍、芹Q		6 8	2 3	2 6	2 7	8 4
10/20	一	玉米飯	筍干炆肉 滷：肉丁S、豬蹄丁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 白菜Q、金針菇Q、肉片S		6 5	2 8	2 3	2 5	8 3
10/21	二	白米飯	砂鍋魚丁 燒：旗魚丁Q、大白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、角螺	白醬洋芋雞 煮：洋芋Q、雞肉T、玉米Q、紅蘿蔔Q	小瓜素雞片 炒：小黃瓜Q、素雞	有機蔬菜 豆薯Q、香菇Q、雞肉T		6 8	2 3	2 6	2 7	8 4
10/22	三	主廚蛋炒飯	脆皮炸雞腿 炸：雞腿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 地瓜T、黑糖、薑Q		6 8	2 8	2 2	2 8	8 3
10/23	四	糙米飯	親子丼 燒：雞肉T、蛋Q、洋蔥Q、柴魚	糖醋甜不辣 燒：甜不辣Q、芹Q	時蔬寬粉 煮：寬冬粉、高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳	有機蔬菜 小魚干、豆腐		6 5	2 8	2 3	2 7	8 4
10/24	五	10/24(五)臺灣光復節補假一天										
10/27	一	小米飯	麻藥滷蛋 滷：蛋Q、芝麻	麻婆豆腐 煮：豆腐、絞肉S	蒜香炒筍 燒：筍、木耳Q、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 榨菜絲、紅蘿蔔Q、金針菇Q、木耳Q	豆奶	6 5	2 8	2 3	2 7	8 4
10/28	二	麥片飯	蜜汁燒豬 燒：豬排S	肉絲季豆 炒：敏豆Q、肉絲S	蘿蔔佃煮 滷：白蘿蔔Q、海帶結、豆皮結、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、肉片S		6 7	2 6	2 2	2 7	8 1
10/29	三	炸醬乾麵	香酥魚排 炸：虱目魚排Q	豆沙包 蒸：豆沙包S x1	蒜香高麗菜 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜 燕麥粒、粉條、冬瓜糖		6 8	2 3	2 6	2 7	8 4
10/30	四	白米飯	塔香雞丁 燒：雞丁S、九層塔	肉燥干丁 滷：絞肉S、豆干丁、豆薯Q	黃瓜鮮菇 煮：大黃瓜Q、菇Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 玉米Q、紅蘿蔔Q、蛋Q、奶粉		6 5	2 8	2 3	2 7	8 4
10/31	五	五穀飯	日式燒肉 煮：肉片S、洋蔥Q、芝麻	墨西哥雞柳 煮：雞柳T、番茄Q、芹Q、玉米Q	堅果芽菜 炒：豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、碎核桃	有機蔬菜 冬瓜Q、肉片S、小蔥仁		6 7	2 6	2 2	2 7	8 1

★食材一律使用國產生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」，不適其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:10/27(一)

營養師:沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

會稽