

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬	油	脂	量
10/3	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	砂鍋大白菜 燒：白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 金針肉絲湯 乾金針,肉絲S		6.2	2.9	2.4	2.2	8.5	4
10/4	二	白飯	紅棗杏菇雞 煮：雞丁S,杏鮑菇Q,紅棗	竹筍鮮肉羹 燒：竹筍Q,紅蘿蔔Q,肉片S	蔥爆三絲 炒：豆干絲,海帶絲,紅蘿蔔Q,青蔥	有機蔬菜 豆薯排骨湯 豆薯Q,排骨丁S		6.5	2.8	2.4	2.2	8.4	7
10/5	三	黃金蛋炒飯	和風燒豬排X1	開陽胡瓜 炒：胡瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	芹香甜不辣 燒：甜不辣S,西芹Q	季節蔬菜 椰香西谷米 芋頭Q,西谷米,椰奶		6.2	2.9	2.3	2.2	8.6	8
10/6	四	白飯	綜合滷蛋 滷：白煮蛋S,豆干,海帶	枸杞冬瓜 燒：冬瓜Q,枸杞	番茄花椰菜 炒：花椰菜S,番茄Q	有機蔬菜 菇菇蛋花湯 秀珍菇Q,雞蛋Q,高麗Q,紅蘿蔔Q	豆奶	6.2	2.8	2.2	2.2	8.5	9
10/7	五	雜糧飯	日式咖哩雞排X1 煮：雞排S	紅燒肉球 燒：獅子頭S,西芹Q	燻香杏菇 燒：杏鮑菇Q,敏豆T	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐,味噌,小魚干		6.2	2.9	2.4	2.2	8.5	4
10/8-10/10 國慶連假三日													
10/11	二	小米飯	沙茶鮮魚煲 燒：水鯊丁S,西芹Q,紅蘿蔔Q	肉燥豆干 滷：絞肉S,豆干丁,蒜頭	蔬菜粉絲 燒：冬粉,白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜Q,芋圓		6.2	2.9	2.2	2.7	8.4	9
10/12	三	擔擔肉燥麵	天使雞排X1 炸：雞排S	小鮮肉包 蒸：鮮肉包S	甘甜高麗菜 炒：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,蒜頭	履歷蔬菜 經典肉骨茶 馬鈴薯Q,山藥Q,金針菇Q		6.2	2.8	2.2	2.8	8.5	3
10/13	四	白飯	泰式打拋肉排X1 燒：肉排S	QQ小蝦排 煎：蝦排S	蒜香蒲瓜 炒：蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蒜頭	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米Q,蛋Q		6.2	2.9	2.2	2.9	8.6	5
10/14	五	糙米飯	三杯雞 炒：雞丁S,蒜頭,九層塔	和風燒蘿蔔 煮：白蘿蔔Q,海帶結,黑輪	洋蔥炒肉片 炒：肉片S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐,筍Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,蛋Q		6.2	2.9	2.3	2.8	8.6	3
10/17	二	紫米飯	粉嫩雞翅X1 滷：雞翅S	墨西哥滑蛋 炒：玉米Q,洋蔥Q,蛋Q,甜椒Q	大溪黑豆干 滷：黑豆干,白芝麻	履歷蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,小薏仁,肉片S		6.3	2.2	2.7	2.4	8.6	4
10/18	三	白飯	蜜汁豬排X1 燒：豬排S,白芝麻	紅燒洋芋 燒：馬鈴薯Q,絞肉S,三色豆S	泡菜年糕 煮：白菜Q,紅蘿蔔Q,泡菜,年糕	有機蔬菜 日式和風湯 豆芽菜Q,海帶芽,味噌		6.2	2.8	2.3	2.7	8.5	8
10/19	四	香蔥肉絲炒飯	香通雞排X1 滷：雞排S	蒸氣地瓜條	鐵板芥菜 炒：豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜 綠豆粉條 綠豆,粉條		6.2	2.8	2.2	2.9	8.6	5
10/20	五	燕麥飯	虱目魚塊*3 炸：虱目魚塊Q	四季淋肉燥 燒：敏豆T,絞肉S,紅蔥頭	南瓜豆腐煲 燒：豆腐,南瓜Q,青蔥	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜,肉片S		6.2	2.9	2.1	2.8	8.5	8
10/21	六	白飯	奶油濃湯雞 燒：雞丁S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆S	小瓜赤肉 炒：小瓜Q,肉片S,蒜頭	辣醬筍茸 炒：筍Q,木耳Q	有機蔬菜 香菇雞湯 白蘿蔔Q,香菇Q,雞丁S		6.2	2.8	2.2	2.8	8.5	8
10/24	一	白飯	蘑菇醬淋雞排X1 燒：雞排S	番茄豆腐燴蛋 燒：番茄Q,豆腐,蛋Q	脆薯炒肉絲 炒：豆薯Q,肉絲S,蒜頭	履歷蔬菜 甘甜關東煮湯 高麗菜Q,玉米Q,昆布,柴魚		6.2	2.9	2.3	2.8	8.5	6
10/25	二	十穀飯	紅燒豬角丁 滷：肉丁S,豬腳丁S,筍乾	香根嫩雞柳 炒：海帶根,紅蘿蔔Q,雞肉柳T	開陽佛手瓜 炒：佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蝦米	有機蔬菜 紅豆紫米湯 紫米,紅豆T		6.2	2.9	2.3	2.7	8.5	2
10/26	三	茄汁肉醬麵	鐵路大排X1 滷：大排S	金黃鍋貼 煎：鍋貼S	蒜香花椰菜 炒：花椰菜S,紅蘿蔔Q,蒜頭	公糧回饋有機蔬菜 三鮮豆腐湯 筍Q,豆腐,紅蘿蔔Q,香菇Q		6.2	2.8	2.1	2.9	8.6	2
10/27	四	白飯	香酥魚排X1 炸：魚排Q,胡椒鹽	麻油養生菇 煮：香菇Q,鴻喜菇Q,白蘿蔔Q,肉片S,枸杞	泰式寬粉 燒：寬冬粉,白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 大滷湯 油片絲,紅蘿蔔Q,芹菜Q		6.2	2.8	2.3	2.9	8.6	7
10/28	五	紅藜麥飯	鐵板芝麻肉片 炒：肉片S,洋蔥Q,彩椒Q	冬瓜雞蓉 燒：冬瓜Q,雞絞肉T,木耳Q	糖醋油豆腐 燒：油豆腐,紅蘿蔔Q,毛豆S	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q,玉米Q,馬鈴薯Q		6.2	2.9	2.2	2.8	8.6	1
10/31	六	白飯	南乳燒雞 燒：雞丁S,馬鈴薯Q,麵腸	大瓜丸子燒 燒：大瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,貢丸S	韓式黃豆芽 炒：黃豆芽Q,海帶芽,豆干,白芝麻	履歷蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜,金針菇Q,肉絲S		6.2	2.9	2.4	2.7	8.6	1

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code

營養師：沈凱瑄、葉亭好、張韻瑩 10/6(四)供應豆奶

