

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬油	熱重	
10/1	二	小米飯	五彩燒肉 燒：肉片S, 洋蔥Q, 彩椒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, 肉絲S, 薑絲	6	2	2	2	8
10/2	三	脆皮雞排 炸：雞排S	福州丸子燒 燒：福州丸S, 西芹Q	甘甜高麗菜 炒：高麗菜Q, 紅蘿蔔Q	季節蔬菜	佛手瓜肉片湯 佛手瓜Q, 肉片S, 紅蘿蔔Q	5	2	2	2	8	
10/3	四	白飯 (蔬食日)	五味嫩油腐 滷：大油豆腐, 香菜, 辣椒	金黃白菇條 炸：地瓜條Q	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	2	2	2	8
10/4	五	糙米飯	三杯雞 炒：雞丁S, 蒜泥, 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	地瓜蜜粉圓 地瓜T, 山粉圓	6	2	2	2	8
10/7	一	紫米飯	蘑菇醬燻肉 燒：肉丁S, 香菇Q	香蔥蒸蛋 蒸：蛋Q, 玉米S, 青蔥	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	2	2	2	8
10/8	二	白飯	脆皮卡啦雞 炸：雞排S	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	玉米蛋花湯 玉米S, 蛋Q	6	2	2	2	8
10/9	三	肉絲炒麵	肉醬燒豬排 燒：豬排S	鮮酥小蝦排 炸：蝦排S	鐵板芽菜 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	2	8
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	蜜汁豆干+貢丸 滷：黑豆干, 貢丸S	小瓜肉片 炒：小瓜Q, 肉片S, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q, 香菇Q, 排骨S	6	2	2	2	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, 肉片S	6	2	2	2	8
10/15	二	十穀飯	紅燒豬腳丁 滷：肉丁S, 豬腳丁S, 筍乾	香雞柳x2 炸：雞柳條S	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	2	2	2	8
10/16	三	肉醬炒麵	香海棒棒腿 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	金針肉絲湯 乾金針, 肉絲S	6	2	2	2	8
10/17	四	白飯	海苔魚米花 炸：魚丁Q, 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	2	2	2	8
10/18	五	紅藜麥飯	黑胡椒肉排 燒：豬排S, 洋蔥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	古早味冬瓜茶 燕麥粒, 西谷米, 冬瓜糖	6	2	2	2	8
10/21	一	小薏仁飯	醬爆肉柳 炒：豬肉柳S, 洋蔥Q, 青蔥	赤肉羹滷味 滷：白頁豆腐, 素雞, 白蘿蔔Q, 肉羹S	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	2	2	2	8
10/22	二	白飯	咖哩雞 炒：雞丁S, 洋芋Q, 洋蔥Q, 紅蘿蔔Q, 毛豆	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	2	2	2	8
10/23	三	黃金蛋炒麵	蜜汁翅小腿 滷：翅小腿S	布丁酥+甜不辣 炸：玉米餅S, 甜不辣Q	脆炒胡瓜 炒：大黃瓜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	季節蔬菜	雙色西米露 芋頭Q, 地瓜T, 西谷米, 粉圓	6	2	2	2	8
10/24	四	白飯	虱目魚排 炸：虱目魚排Q	玉米歐姆蛋 炒：玉米S, 紅蘿蔔Q, 洋蔥Q, 蛋Q	番茄花椰菜 炒：花椰菜S, 番茄Q	有機蔬菜	姑姑蛋花湯 高麗菜Q, 美白菇Q, 蛋Q, 紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8
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	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	2	2	2	8
10/28	一	糙米飯	高升排骨 燒：肉丁S, 排骨丁S, 芝麻	紅絲香蔥蛋 炒：紅蘿蔔Q, 蛋Q, 青蔥	鐵板豆干 炒：豆干, 洋蔥Q, 紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜Q, 雞丁S	6	2	2	2	8
10/29	二	燕麥飯	砂鍋魚丁 煮：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	2	2	2	8
10/30	三	肉絲炒麵	茄汁豬排 炸：豬排S	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	蘿蔔玉米湯 蘿蔔Q, 玉米S, 排骨S	6	2	2	2	8
10/31	四	白飯	照燒雞排 燒：雞排S	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	紅豆QQ烤奶 紅豆T, QQ, 奶粉	6	2	2	2	8

★ 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:10/3(四)

營養師:沈凱瑄、張韻瑩、梁蘊萱、曾芳瑩



