



日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附 備	全 蛋 蛋 黃	蔬 菜 類	油 脂 類	糖 類
10/1	三	焗烤肉盤麵	醬燒雞排 燒：雞排S	布丁酥+薯條 炸：玉米餅S、地瓜Q	滷味燙 滷：白蘿蔔Q、海帶結、滷豆腐、柴魚	玉米蛋花湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	6	2	2	2	8
10/2	四	白米飯 (蔬食日)	泡菜燒油豆腐 燒：油豆腐、泡菜、大白菜Q	田園燻蒸蛋 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	紅豆粉角湯 紅豆、粉角	6	2	2	2	8
10/3	五	糙米飯	香酥雞翅 炸：雞翅S	元氣冬瓜燒 燒：冬瓜Q、絞肉S	彩椒青花 炒：青花菜Q、彩椒Q	巧達濃湯 洋蔥Q、芹Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8
10/6	一	10/6(一)中秋節放假一天									
10/7	二	紫米飯	蜜汁排骨酥 炸、燒：肉丁S、排骨丁S、洋蔥Q	清香佛手瓜 炒：佛手瓜Q、木耳Q、枸杞	蒜蓉燻蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕、豆荳菜Q	金針肉燥湯 乾金針、金針菇Q、肉燥S	6	2	2	2	8
10/8	三	肉絲炒飯	滷雞腿 滷：雞腿S	花枝丸+炸豆腐 炸：花枝丸Sx1、白頁豆腐	四季炒肉 炒：軟豆Q、紅蘿蔔Q、肉燥S	燒仙草 仙草汁、花豆、芋圓	6	2	2	2	8
10/9	四	蕎麥飯	招牌三杯雞 炒：雞丁S、蒜Q、九層塔	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	筍片赤肉湯 肉燥S、筍、蒜Q、紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8
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、肉燥S、芹Q	關東煮 煮：黑輪Q、白蘿蔔Q、玉米粒Q	元氣鮮蔬湯 白菜Q、蒜Q、雞丁T	6	2	2	2	8
10/14	二	蕎麥飯	卡啦麥脆雞 炸：雞排S	番茄炒蛋 炒：番茄Q、蛋Q	黃瓜總匯 煮：大黃瓜Q、蒜Q、枸杞	酸辣湯 筍、紅蘿蔔Q、肉燥S、木耳Q、豆腐、蛋Q	6	2	2	2	8
10/15	三	日式烏龍麵	蜜汁豬排 滷：豬排S、白芝麻	芋泥包 蒸：芋泥包S	海帶三絲 滷：海帶結、白干絲、紅蘿蔔Q	枸杞冬瓜湯 冬瓜Q、肉片S、枸杞	6	2	2	2	8
10/16	四	白米飯	日式蒲燒鯛 蒸：蒲燒鯛Q、高麗菜Q	B3Q洋蔥燒肉 炒：豬肉片S、洋蔥Q、椒Q	清炒筍片 炒：筍、香菇Q	番茄蛋花湯 番茄Q、蛋Q	6	2	2	2	8
10/17	五	燕麥飯	糖醋排骨 燒：排骨丁S、肉燥S、洋蔥Q	蜜汁淋雞球x3 炸、淋：雞肉T、洋蔥Q、彩椒Q	宜蘭西海菜 煮：大白菜Q、香菇Q、木耳Q、豆皮、紅蘿蔔Q	綠豆甜湯 綠豆	6	2	2	2	8
10/20	一	玉米飯	筍干焗肉 滷：肉丁S、豬腳丁S、筍干	肉燥油豆腐 滷：油豆腐、絞肉S	醬拌雙苐 拌：蕃豆丁Q、海帶結、紅蘿蔔Q	汕頭白菜湯 白菜Q、金針菇Q、肉片S	6	2	2	2	8
10/21	二	白米飯	砂鍋魚丁 燒：魚丁Q、大白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、角鹽	香菇蒸蛋 蒸：蛋Q、香菇Q	小瓜素雞片 炒：小黃瓜Q、素雞	豆薯香菇湯 豆薯Q、香菇Q、雞肉T	6	2	2	2	8
10/22	三	主廚蛋炒飯	和風醬燒豬排 燒：豬排S	炸雞塊x2 炸：雞塊S	雙色花椰菜 炒：青花菜S、白花菜S、紅蘿蔔Q	QQ地瓜湯 地瓜T、蜜糖、薑、QQ	6	2	2	2	8
10/23	四	白米飯	脆皮炸雞腿 炸：雞腿S	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Q	小魚味噌湯 小魚干、豆腐	6	2	2	2	8
10/24	五	10/24(五)臺灣光復節補假一天									
10/27	一	小米飯	咖哩雞 炒：雞丁S、洋蔥Q、洋芋Q	麻婆豆腐 煮：豆腐、絞肉S	蒜香炒筍 燒：筍、木耳Q、紅蘿蔔Q	三絲蔬菜湯 榨菜絲、紅蘿蔔Q、金針菇Q、木耳Q	6	2	2	2	8
10/28	二	白米飯	蜜汁燒豬 燒：豬排S	椒鹽炸蝦捲x1 炸：蝦捲Sx1、芹Q	蘿蔔佃煮 滷：白蘿蔔Q、海帶結、豆皮結、紅蘿蔔Q	佛瓜肉片湯 佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、肉片S	6	2	2	2	8
10/29	三	炸醬乾麵	鹽水雞排 煮：雞排S	五味醬蒸餃x2 蒸：水餃Sx2、白菜Q	蒜香高麗菜 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q	結頭魚丸湯 結頭菜Q、魚丸S、蒜Q	6	2	2	2	8
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、蒜Q、紅蘿蔔Q	玉米濃湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、蛋Q、奶精	6	2	2	2	8
10/31	五	五穀飯	香酥魚排 炸：魚排Q	墨西哥雞柳 煮：雞柳T、番茄Q、芹Q、玉米Q	鐵板豆苐 炒：豆苐菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	芋頭西米露 芋頭Q、西谷米、奶精	6	2	2	2	8

★食材一律使用國產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」，不適其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶：10/2(四)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩