

日期	星期	早點	午餐					午點	主食類	豆肉魚蛋	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品		(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(Kcal)
10月1日	四	味噌拉麵 白油麵,筍片,肉片,海帶芽,味噌	紫米飯	三杯雞 雞丁,玉米筍,鮑菇,九層塔	黃瓜燴羹 大黃瓜,魚羹條,紅蘿蔔	應青	洋芋肉絲湯 馬鈴薯,肉絲	水果拼盤 水果2種	4	2	1.6	1.5	0	1.8	641
10月2日	五	珍珠丸子*3	薏仁飯	京醬肉絲 肉絲,小黃瓜,甜麵醬	燉南瓜 枸杞,去皮南瓜,茶豆	應青	海芽蛋花湯 紫菜,蛋	水果拼盤 水果2種	3.7	2.5	0.9	1.5	0	1.8	640
10月5日	一	豬肉餡餅+豆漿	海苔飯	香滷什錦 油腐丁,海結,白蘿蔔	蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋	應青	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁	黃金布丁	3.8	3	1.2	0.2	0.2	1.8	638
10月6日	二	炒米苔目 米苔目,豆芽菜,肉絲,紅蘿蔔	糙米飯	瓜仔肉燥 絞肉,碎花瓜,洋蔥	培根高麗 高麗菜,培根,木耳	應青	白玉黑輪湯 白蘿蔔,黑輪	水果拼盤 水果2種	3.7	1.8	2	1.5	0	2	624
10月7日	三	★慶生會 蛋糕,鮮乳	義大利麵+雞翅+玉米濃湯 螺旋麵,絞肉,洋蔥,三丁,蕃茄,蕃茄醬+調理雞翅+玉米粒,洋蔥,馬鈴薯,蛋,奶水					水果+小肉包	3.8	3	0.6	0.7	0.8	2	734
10月8日	四	水煮玉米條	燕麥飯	豆腐蒸魚 1/2魚片,豆腐,豆豉	鮮蔬粉絲 冬粉,絞肉,高麗菜,紅蘿蔔	應青	青瓜肉絲湯 青木瓜,肉絲	水果拼盤 水果2種	4.2	1.8	1.1	1.5	0	1.8	628
10月9日	五	雙十國慶 													0
10月12日	一	鮮蒸地瓜	芝麻飯	麻婆豆腐 豆腐,三丁,香菇	洋蔥炒蛋 洋蔥,蛋	應青	鳳梨愛玉甜湯 愛玉,鳳梨罐頭	香菇雞丁 雞丁,去皮冬瓜,香菇,紅棗	3	2.4	1.7	0.2	0	1.8	526
10月13日	二	蘿蔔糕湯 蘿蔔筍,豆芽菜,肉絲,木耳	糙米飯	麵輪紅燒雞 雞丁,白蘿蔔,麵輪	花菜什錦 青花菜,玉米筍,紅蘿蔔	應青	紫菜蛋花湯 海帶芽,蛋	水果拼盤 水果2種	3	2.2	1.7	1.5	0	1.8	589
10月14日	三	奶油餐包+鮮乳	台式炒麵+香滷豬排+黃瓜大骨湯 黃油麵,高麗菜,紅蘿蔔,木耳+蒜味豬排+大黃瓜,大骨					水果+小兔包	4	1.7	0.8	0.7	0.8	1.8	647
10月15日	四	肉燥冬粉湯 絞肉,冬粉,高麗菜,香菇	麥片飯	糖醋肉片 肉片,洋蔥,鳳梨,番茄醬	瓠瓜木耳 瓠瓜,木耳,紅蘿蔔	應青	豆薯肉絲湯 豆薯,肉絲	水果拼盤 水果2種	3.7	1.7	1.9	1.5	0	1.8	605
10月16日	五	乾拌水餃*5	小米飯	親子丼 雞丁,洋蔥,蛋,海苔絲	海根肉絲 海帶根,肉絲(少),鮑菇,九層塔	應青	玉米鮮湯 玉米段,大骨	水果拼盤 水果2種	3.8	2.5	1.2	1.5	0	1.8	655
10月19日	一	芋泥包+豆漿	紅藜飯	沙茶麵腸 麵腸,米血,紅蘿蔔,沙茶醬	日式蒸蛋 香菇,蛋	應青	桂圓紅豆湯 紅豆,桂圓	餛飩湯 餛飩*3,小白菜	5	2.5	1	0.2	0	1.8	656
10月20日	二	肉燥拌麵 白扁麵,絞肉,豆芽菜	糙米飯	鐵板豬柳 豬柳,豆芽菜,彩椒	鮮瓜甜條 鮮瓜,甜條,紅蘿蔔	應青	肉骨茶湯 肉骨茶包,高麗菜,金針菇	水果拼盤 水果2種	3.7	1.7	2	1.5	0	1.8	608
10月21日	三	起司吐司+鮮乳	什錦炒麵+蒲燒鯛魚+應青+羅宋湯 白油麵,肉片,青江菜,木耳,紅蘿蔔+蒲燒鯛魚+高麗菜,蕃茄,洋蔥,大骨					水果+燒賣*2	3.5	2.3	1.3	0.7	1	1.8	693
10月22日	四	小籠包*3	五穀飯	麻油雞 雞丁,高麗菜,枸杞	白菜麵筋 大白菜,麵筋,紅蘿蔔	應青	大滷湯 豆腐,筍絲,紅蘿蔔,木耳	水果拼盤 水果2種	3.1	2.7	1.5	1.5	0	1.8	628
10月23日	五	饅頭夾蛋 饅頭,蛋,洋蔥	薏仁飯	南瓜燒肉 肉丁,去皮南瓜	關東煮 蘿蔔,油腐丁,玉米段,柴魚片	應青	味噌海芽湯 味噌,海帶芽,洋蔥	水果拼盤 水果2種	4.2	2.2	1.1	1.5	0	2	667
10月26日	一	光復節補假													0
10月27日	二	貢丸湯 貢丸*2,白蘿蔔	糙米飯	咖哩豬 肉丁,馬鈴薯,洋蔥,紅蘿蔔	炒雙花 青花菜,白花菜,紅蘿蔔	應青	鮮瓜蛋花湯 瓠瓜,蛋,枸杞	水果拼盤 水果2種	2.7	2.3	1.8	1.5	0	1.8	578
10月28日	三	黑糖餐包+鮮乳	客家炒飯條+香滷雞排+冬瓜大骨湯 飯條,小白菜,紅蘿蔔,木耳+生鮮雞排+去皮冬瓜,大骨					水果+小銀絲卷	4	1.7	1.4	0.7	0.8	1.8	662
10月29日	四	雞絲麵 雞絲麵,肉絲,小白菜,蛋	燕麥飯	打拋豬 絞肉,洋蔥,蕃茄,九層塔	蛋酥高麗菜 高麗菜,蛋,木耳	應青	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜,香菇,大骨	水果拼盤 水果2種	3.3	1.8	2	1.5	0	1.8	587
10月30日	五	★萬聖節活動 造型包子	小米飯	蘿蔔燒雞 雞丁,白蘿蔔	田園玉米 玉米,絞肉,紅蘿蔔	應青	青菜豆腐湯 高麗菜,豆腐,大骨	水果拼盤 水果2種	4	1.7	1.1	1.5	0	1.8	606

※依合約規範：生鮮豬肉、雞肉使用CAS或履歷證明之產品 ※本菜單部份菜色含有過敏原(甲殼類/海鮮及其製品/蛋類/堅果類/芝麻/麩質之穀物/花生/大豆/奶類/芒果)，不適合對其過敏體質者食用