



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	合計	熱量
1	五	糙米飯	黃金豬排 豬排S-炸	瓜仔肉燥 絞肉S臘瓜-滷	五色彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q干絲木耳Q-炒	有機蔬菜 山藥排骨湯	5.5	735
4	一	蔬食日 燕麥飯	豆腐肉末 豆腐絞肉S-煮	蒸蛋 雞蛋Q鮮菇Q-蒸	玉米三色 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 青木瓜湯	5.6	742
5	二	香Q白飯	茄汁洋芋燉肉 肉丁S馬鈴薯Q-燉	蒜香高麗 高麗菜Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒	麥香雞 雞胸堡S-炸	有機蔬菜 海芽肉絲湯	5.7	758
6	三	担担肉燥麵	椒鹽雞丁 雞丁S-炸	奶黃包 奶黃包S-蒸	蔬炒小瓜 小黃瓜Q玉米筍Q紅蘿蔔Q-炒	Q青菜 紅豆紫米湯	5.5	744
7	四	香Q白飯	麻香肉片 肉片S豆薯片Q-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	白菜肉丸子 獅子頭S白菜Q木耳Q-煮	有機蔬菜 香菇雞湯	5.6	742
8	五	胚芽米飯	卡啦脆雞腿 雞腿S-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯Q絞肉S-煮	黑椒銀芽 豆芽菜Q韭菜Q木耳Q-炒	有機蔬菜 酸辣湯	5.8	756
國慶日補休一天								
11	一							
12	二	五穀米飯	檸檬雞翅 雞翅S-炸	蜜汁黑干 黑豆干-燒	沙茶白玉 蘿蔔Q肉羹S-煮	有機蔬菜 羅宋湯	5.5	795
13	三	墨西哥塔可風味炒飯	BBQ排骨 排骨S-滷	焗汁洋芋 馬鈴薯Q通心粉絞肉S-煮	蒜香海根 海帶根肉絲S-炒	產銷履歷 冬瓜雞丁湯	5.8	775
14	四	香Q白飯	迷迭香烤雞腿 雞腿S-烤	筍香肉燥 絞肉S筍丁T-滷	鮮菇白菜 白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 玉米濃湯	5.5	740
15	五	燕麥飯	薑燒味噌肉片 肉片S洋蔥Q-燒	絲瓜炒蛋 絲瓜Q雞蛋Q金針筍Q-炒	美式雞塊x2 雞塊S-炸	有機蔬菜 肉骨茶湯	5.6	742
18	一	蔬食日 糙米飯	香滷三味 海帶結麵輪豆干-滷	玉米彩繪 玉米粒S紅蘿蔔Q毛豆絞肉S-煮	芹香什炒 芹菜Q筍肉片S鮮菇Q-炒	產銷履歷 佛手肉片湯	5.7	749
19	二	香Q白飯	醍醐味豬排 豬排S-燒	糖醋黑輪 黑輪彩椒Q洋蔥Q-煮	木須高麗菜 高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 田園南瓜湯	5.6	744
20	三	培根白醬麵	蒜蓉雞腿 雞腿S-滷	時瓜雙味 黃瓜Q魚丸S-煮	芝麻包 芝麻包S-蒸	Q青菜 竹筍排骨湯	5.7	758
21	四	五穀米飯	韓式燉肉 肉丁S馬鈴薯Q金針筍Q-燉	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	肉末粉絲 冬粉絞肉S白菜Q-炒	有機蔬菜 瓜瓜雞丁湯	5.8	764
22	五	香Q白飯	香酥魚排 魚排Q-炸	油腐肉燥 油豆腐絞肉S-滷	鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	有機蔬菜 海芽蛋花湯	5.5	756
25	一	蔬食日 胚芽米飯	干片小炒 干片 木耳Q肉絲S-炒	台式雙併 鍋貼S貢丸S-炸	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷 白玉排骨湯	5.8	756
26	二	香Q白飯	五香雞腿 雞腿S-滷	莎莎肉醬 蕃茄Q洋蔥Q絞肉S-炒	彩繪薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜 味噌湯	5.6	742
27	三	麻香肉絲炒飯	黑胡椒滷排 排骨S-滷	夜市關東煮 蘿蔔Q米血丁S甜不辣履歷-煮	時蔬肉片 芹菜Q高麗菜Q肉片S-炒	Q青菜 地瓜湯	5.7	758
28	四	香Q白飯	三杯雞丁 雞丁S豆干九層塔Q-煮	海芽炒蛋 海帶芽玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	金茸冬瓜 冬瓜Q金針筍Q毛豆S-煮	有機蔬菜 肉羹紅蘿蔔Q木耳Q雞蛋Q-滷	5.6	742
29	五	糙米飯	清蒸魚 魚丁Q板條-蒸	泡菜雞柳 白菜Q雞柳S-煮	蒜香素肚 素肚木耳紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 刺瓜湯	5.5	740

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用公糧米供餐，10/12(二)提供水果、10/26(二)提供乳品。 營養師 劉容均、鄭雅芸

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：台灣農產生產追溯 (T)：產地-台灣