

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	附餐	全穀雜糧類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量	章Q 磅數
10/1	五	白飯	排骨酥 豬排骨Q.炸	油瓜肉末 絞肉Q.碎油瓜.炒	絲瓜冬粉 絲瓜Q.冬粉.炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q.雞蛋Q.馬鈴薯Q.胡蘿蔔Q.煮		5.3	2.4	2	2.5	714	0
10/4	一	糙米飯	泡菜肉片 肉片Q.高麗菜Q.炒	開陽青菜 蔬菜Q.蝦米.炒	毛豆玉米絞肉 毛豆.玉米粒Q.絞肉Q.炒	產銷履歷	綜合香菇湯 香菇Q.蔬菜Q.煮		5.4	2.5	2	2.4	724	0
10/5	二	白飯 蔬食日	五香滷蛋 雞蛋Q.滷	肉絲青菜 肉絲Q.青菜Q.炒	麻婆豆腐 絞肉Q.豆腐.炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆.煮		5.4	2.5	2	2.4	724	0
10/7	四	白飯	紅燒魚 魚丁Q.紅燒	雞絲洋蔥 雞肉絲C.洋蔥Q.炒	梅干絞肉 梅乾菜.絞肉Q.炒	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔Q.大骨Q.煮		5.5	2.5	2	2.3	726	0
10/8	五	小米飯	泰式咖哩雞 雞丁C.煮	香菇高麗 高麗菜Q.香菇Q.炒	滷蛋肉末 雞蛋Q.絞肉Q.滷	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍Q.煮		5.3	2.5	2	2.4	717	0
10/11	一	國慶日連假~~												
10/12	二	炒飯	薑燒里肌 里肌排Q.煮	脆炒三絲 蔬菜Q.胡蘿蔔Q.肉絲Q.炒	香滷油腐 油豆腐.魯	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋Q.煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
10/14	四	紫米飯	沙茶魚丁 魚丁.煮	番茄蛋 番茄Q.雞蛋Q.炒	香菇什錦 香菇Q.蔬菜Q.肉絲Q.炒	有機蔬菜	味噌小魚湯 味噌.小魚乾.豆腐.煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
10/15	五	黑芝麻飯	鹹酥雞 雞丁C.九層塔.炸	筍香肉絲 竹筍Q.肉絲Q.炒	泰式河粉 河粉.絞肉Q.炒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米粒Q.雞蛋Q.馬鈴薯Q.胡蘿蔔Q.煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
10/18	一	紫米飯	鍋燒滷肉 肉丁Q.滷	蝦醬青菜 蝦米.蔬菜Q.炒	麻婆豆腐 豆腐.絞肉Q.炒	產銷履歷	芹香白玉湯 芹菜Q.白蘿蔔Q.煮		5.4	2.4	2	2.5	721	0
10/19	二	白飯	香酥魚排 魚排C.炸	紅仁炒蛋 胡蘿蔔Q.雞蛋Q.炒	肉絲青菜 肉絲Q.蔬菜Q.炒	有機蔬菜	日式海芽湯 海帶芽.味噌.煮		5.3	2.4	2	2.3	705	0
10/21	四	白飯	宮保雞丁 雞丁C.炒	什錦青菜 肉絲Q.蔬菜Q.炒	燒賣南瓜 燒賣C.南瓜Q.蒸	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭Q.西谷米.煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
10/22	五	糙米飯	蜜汁排骨 豬排骨Q.煮	油瓜碎乾絞肉 絞肉Q.碎油瓜.碎豆干.炒	蘿蔔燜肉 白蘿蔔Q.豬肉Q.燜	有機蔬菜	酸菜湯 酸菜.煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
10/25	一	地瓜飯	紅燒豬腩 肉丁Q.紅燒	雞絲丼 雞肉絲Q.洋蔥Q.炒	田園三色 玉米粒Q.胡蘿蔔Q.馬鈴薯Q.炒	產銷履歷	南瓜蛋花湯 南瓜Q.雞蛋Q.煮		5.4	2.4	2	2.5	721	0
10/26	二	白飯	養生雞丁 雞丁C.炒	京醬肉絲 肉絲Q.蔬菜.炒	滷蛋肉末 雞蛋Q.滷	有機蔬菜	海芽薑絲湯 海帶芽.薑絲.煮		5.3	2.4	2	2.3	705	0
10/28	四	義大利麵	檸檬雞翅 雞翅C.烤	番茄玉米 番茄Q.玉米粒Q.炒	鮮肉蒸餃 蒸餃C.蒸	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌.豆腐.煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
10/29	五	糙米飯	蔥燒魚 魚丁Q.燒	打拋豬 絞肉Q.番茄Q.九層塔.炒	金針大白豆皮 金針菇Q.大白菜Q.豆包.炒	有機蔬菜	三絲羹湯 蔬菜Q.胡蘿蔔Q.木耳Q.煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0

*本菜單中含有過敏原物質(例:海鮮類.雞蛋.乳製品.堅果類等),請注意食用

營養師 李景惠