

	日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醣類	蛋白質	脂肪	熱量
4F	10/1	四	中秋節不用餐									
	10/2	五	中秋節不用餐									
	蔬食日		中秋節不用餐									
5F	10/5	一	蝦米蛋炒飯/炒	泰式雞排/烤	什錦火鍋/煮	梅花肉圓/蒸	炒青菜	奶茶/煮	125	24	24	812
			白米.蝦米.雞蛋	雞排	高麗菜.玉米.海結.火鍋料	梅花肉圓	青菜	紅茶包.奶水				
	10/6	二	白米飯/煮	黑胡椒豬排/烤	三色蛋/蒸	焗烤馬鈴薯/煮	炒青菜	味噌湯/煮	132	25	24	844
			白米	豬排	雞蛋.鴨蛋.皮蛋	馬鈴薯.起司	青菜	豆腐.柴魚片				
	10/7	三	白米飯/煮	蠔油雞丁/炒	高麗菜回鍋肉/炒	蒼蠅頭/炒	炒青菜	玉米海根湯/煮	126	25	25	829
			白米	雞丁.米血丁	高麗菜.豬肉	豆干.四季豆.豆豉	青菜	玉米塊.海根				
	10/8	四	芝麻飯/煮	烤雞腿排/烤	瓜仔肉燥魯丸/魯	拌四寶/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	126	25	25	829
			白米.芝麻	雞腿排	瓜仔.絞肉.花枝丸	豆干.紅蘿蔔.玉米.毛豆	青菜	白蘿蔔.排骨				
	10/9	五	國慶節不用餐									
2F	10/12	一	客家炒麵/炒	烤雞腿/烤	三色壽司/煮	什錦滷味/魯	炒青菜	冬瓜山粉圓/煮	130	25	25	845
			麵條.蔬菜	雞腿	壽司	百頁.海結.黑輪	青菜	冬瓜磚.山粉圓				
	10/13	二	白米飯/煮	鳳梨筍干扣肉/魯	滑蛋燒賣/蒸	客家小炒/炒	炒青菜	味噌湯/煮	128	24	25	833
			白米	豬肉.筍干.鳳梨	燒賣.蛋餃	豆干.乾魷魚.肉絲	青菜	豆腐.柴魚片				
	10/14	三	芝麻飯/煮	干貝燒雞/炒	洋蔥肉絲/炒	蒸蛋/蒸	炒青菜	玉米海結湯/煮	123	28	26	838
			白米.芝麻	雞丁.金干貝	豬肉絲.洋蔥	雞蛋	青菜	玉米.海結				
	10/15	四	白米飯/煮	沙茶肉片/炒	三杯雞/炒	韓式豆干/炒	炒青菜	高麗菜蛋花湯/煮	126	24	27	843
			白米	肉片.時蔬	雞丁	豆干	青菜	高麗菜.雞蛋				
	10/16	五	白米飯/煮	味噌魚/烤	家常豆腐/炒	什錦杏鮑菇/炒	炒青菜	魚丸湯/煮	127	26	25	837
3F	蔬食日		白米	油魚	豆腐	杏鮑菇.蔬菜	青菜	白蘿蔔.魚丸				
	10/19	一	茄汁火腿炒飯/炒	綜合鹽酥雞/炒	皮蛋豆腐/拌	臭臭鍋/煮	炒青菜	金針紫菜湯/煮	133	24	25	853
			白米.火腿.雞蛋	雞丁.地瓜	豆腐.皮蛋	高麗菜.金針菇.臭豆腐.豆皮	青菜	乾紫菜.金針菇				
	10/20	二	白米飯/煮	花生豬腳/滷	肉燥花枝丸/魯	韓式拌粉條/炒	炒青菜	玉米蛋花湯/煮	125	24	24	812
			白米飯	豬腳.花生	絞肉.花枝丸	寬冬粉.蔬菜	青菜	玉米.雞蛋				
	10/21	三	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	紅燒獅子頭/煮	和風蛋捲/煎	炒青菜	味噌湯/煮	132	25	24	844
			白米飯	雞丁.九層塔.薑	獅子頭.大白菜	雞蛋	青菜	豆腐.柴魚片				
	10/22	四	胚芽飯/煮	鐵路豬排/烤	北海翅燴刺瓜/燴	涼拌豆包/拌炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	128	24	25	833
			白米.胚芽	豬排	北海翅.刺瓜	豆包.蔬菜	青菜	白蘿蔔.排骨				
4F	10/23	五	白米飯/煮	蒲燒鯛魚/烤	催淚蛋/炒	白菜魚羹/炒	炒青菜	水果茶/煮	126	25	25	829
	蔬食日		白米	鯛魚	雞蛋.豆干.青龍椒	魚柳.大白菜	青菜	蘋果.芭樂.鳳梨				
	10/26	一	壽司飯/煮	綜合鹽酥雞/炸	臭豆腐豬肉煲/煮	豬肉餡餅/烤	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	130	25	25	845
			白米.蟬味絲.肉鬆.玉米粒.火腿	雞丁.地瓜	豬肉.豆腐.高麗菜.火鍋料	豬肉餡餅	青菜	乾紫菜.雞蛋				
	10/27	二	白米飯/煮	鴨肉煲/煮	香檸雞柳條/炸	韓式粉條/炒	炒青菜	羅宋湯/煮	122	25	26	822
			白米飯	鴨肉片.金針菇.豆菊.凍豆腐.高麗菜	雞柳條	粉條.黃豆芽.海帶芽	青菜	南瓜.番茄.高麗菜				
	10/28	三	白米飯/煮	蠔油肉片/炒	蔥花煎蛋/煎	銀絲卷/蒸	炒青菜	當歸素肉湯/煮	121	26	25	813
			白米飯	豬肉.油菜	雞蛋.蔥	銀絲卷	青菜	素肉.當歸包				
	10/29	四	小米飯/煮	豉汁雞丁/炒	肉燥福州丸/滷	養生南瓜/炒	炒青菜	筍片湯/煮	120	25	27	823
			白米.小米	雞丁.豆豉	福州丸.絞肉.甜瓜	南瓜.金針菇.枸杞	青菜	鮮筍.香菇				
	10/30	五	白米飯/煮	柳葉魚+花枝丸/烤	蝦仁紅燒豆腐/燒	刺瓜滑蛋/炒	炒青菜	金桔檸檬/煮	123	25	25	817
			白米	柳葉魚.花枝丸	豆腐.蝦仁.筍片	大黃瓜.雞蛋	青菜	金桔汁.檸檬汁				