

日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	糖類	蛋白質	脂肪	熱量	
10/3	一		白飯/煮	宮保雞/燒	蒼蠅頭/炒	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	104	30	29	797	四樓
		食材	白米	雞肉/乾辣椒	豆干/絞肉/韭菜花	燒賣	青菜	金針菇/筍絲					
10/4	二		白飯/煮	紅燒控肉/燉	麥克雞塊*2/炸	海芽炒蛋/炒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	108	30	29	813	四樓
		食材	白米	豬肉/蘿蔔	麥克雞塊*2	海帶芽/雞蛋/豆腐	青菜	魚丸/蘿蔔					
10/5	三	三章一 Q日	廣東粥/煮	鐵板豬排/煎	關東煮/煮	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	玉米奶酥/炸	112	26	27.5	799.5	四樓
		食材	白米/蔬菜/豬肉/雞蛋	豬排	蘿蔔/米血/鑫鑫腸	黑糖饅頭	青菜	玉米奶酥					
10/6	四		小米飯/煮	洋蔥燒雞/燒	咖哩肉片/燴	家常豆腐/燴	炒青菜/炒	番茄蔬菜湯/煮	108	30	28	804	四樓
		食材	白米/小米	雞丁/洋蔥	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	豆腐/三色豆	青菜	番茄/蔬菜					
10/7	五		白飯/煮	虱目魚排/炸	沙茶花枝羹/炒	芝麻黑輪片/炒	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/煮	118	27	30	850	四樓
		食材	白米	虱目魚排/炸	花枝羹/大白菜	黑輪片	青菜	珍珠粉圓/冬瓜糖磚					
10/10	一		國慶日										
		食材											
10/11	二		薑黃飯/煮	醬燒雞排/燒	蒼蠅頭/炒	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	番茄蔬菜湯/煮	104	30	29	797	五樓
		食材	白米/薑黃	雞排	豆干/絞肉/韭菜花	燒賣	青菜	番茄/蔬菜					
10/12	三	三章一 Q日	白飯/煮	紅燒控肉/燉	麥克雞塊*2/炸	海芽炒蛋/炒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	108	30	29	813	五樓
		食材	白米	豬肉/蘿蔔	麥克雞塊*2	海帶芽/雞蛋/豆腐	青菜	金針菇/筍絲					
10/13	四		白飯/煮	洋蔥燒雞/燒	麻婆豆腐/燴	咖哩洋芋/燴	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	108	32	29	821	五樓
		食材	白米	雞丁/洋蔥	豆腐/豬肉	馬鈴薯/紅蘿蔔	青菜	魚丸/蘿蔔					
10/14	五		芝麻飯/煮	虱目魚排/炸	什錦滷味/魯	蔬菜甜不辣/炒	炒青菜/炒	奶茶/煮	110	31	30	834	五樓
		食材	白米/芝麻	虱目魚排/炸	海帶/豆干/蘿蔔	甜不辣/蔬菜	青菜	奶粉/紅茶茶包					
10/17	一		白飯/煮	無骨香雞排/炸	翡翠福州丸/燴	玉米筍青花菜/炒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	108	29	28	800	二樓
		食材	白米	無骨香雞排/炸	福州丸	玉米筍/青花菜	青菜	魚丸/蘿蔔					
10/18	二		糙米飯/水煮	茄汁豬排/魯	關東煮/煮	日式蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	108	28	29	805	二樓
		食材	白米/糙米	豬排	蘿蔔/米血/鑫鑫腸	雞蛋/柴魚	青菜	豆腐/味噌					
10/19	三	三章一 Q日	白飯/煮	蘿蔔燒雞/燒	咖哩肉片/燴	番茄豆腐蛋/炒	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	104	26	27	763	二樓
		食材	白米	雞丁/蘿蔔	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	豆腐/雞蛋/番茄	青菜	金針菇/筍絲					
10/20	四		薑黃飯/煮	京醬肉絲/炒	蜜汁翅腿/烤	螞蟻上樹/炒	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	102	30	29	789	二樓
		食材	白米/薑黃	肉絲/蔬菜	翅小腿	冬粉/豬肉/蔬菜	青菜	玉米粒/雞蛋					
10/21	五		白飯/煮	蒲燒鯛/烤	沙茶花枝羹/炒	海帶豆干/拌	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/煮	109	28	26	782	二樓
		食材	白米	蒲燒鯛	花枝羹/大白菜	海帶/豆干	青菜	珍珠粉圓/冬瓜糖磚					
10/24	一		白飯/煮	雞堡/烤	蒼蠅頭/炒	翡翠燒賣/蒸	炒青菜/炒	金針菇筍絲湯/煮	104	30	29	797	三樓
		食材	白米	香雞堡	豆干/絞肉/韭菜花	燒賣	青菜	金針菇/筍絲					
10/25	二		白飯/煮	紅燒控肉/燉	麥克雞塊*2/炸	海芽炒蛋/炒	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/煮	108	30	29	813	三樓
		食材	白米	豬肉/蘿蔔	麥克雞塊*2	海帶芽/雞蛋/豆腐	青菜	魚丸/蘿蔔					
10/26	三	三章一 Q日	廣東粥/煮	鐵板豬排/煎	關東煮/煮	黑糖饅頭/蒸	炒青菜/炒	玉米奶酥/炸	112	26	27.5	799.5	三樓
		食材	白米/蔬菜/豬肉/雞蛋	豬排	蘿蔔/米血/鑫鑫腸	黑糖饅頭	青菜	玉米奶酥					
10/27	四		小米飯/煮	洋蔥燒雞/燒	咖哩肉片/燴	家常豆腐/燴	炒青菜/炒	番茄蔬菜湯/煮	108	30	28	804	三樓
		食材	白米/小米	雞丁/洋蔥	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	豆腐/三色豆	青菜	番茄/蔬菜					
10/28	五		白飯/煮	虱目魚排/炸	沙茶花枝羹/炒	芝麻黑輪片/炒	炒青菜/炒	冬瓜粉圓/煮	118	27	30	850	三樓
		食材	白米	虱目魚排/炸	花枝羹/大白菜	黑輪片	青菜	珍珠粉圓/冬瓜糖磚					
10/31	一		白飯/煮	京醬肉絲/炒	咖哩雞/燴	海帶豆干/拌	炒青菜/炒	冬瓜魚丸湯/煮	108	30	28	804	四樓
		食材	白米	肉絲/蔬菜	雞丁/馬鈴薯/紅蘿蔔	海帶/豆干	青菜	冬瓜/魚丸					