

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	
3F	10/3	一	蝦米蛋炒飯/炒	綜合鹽酥雞/炸	肉圓/蒸	什錦火鍋/煮	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	125	24	24	812
			白米.蝦米.雞蛋	雞丁.地瓜	肉圓	高麗菜.玉米.海結.火鍋料	青菜	乾紫菜.雞蛋				
	10/4	二	白米飯/煮	烤雞排/烤	肉燥滷丸/滷	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	筍絲肉絲湯/煮	132	25	24	844
			白米	雞排	絞肉.大貢丸	雞蛋.翡翠	青菜	筍絲.豬肉				
	10/5	三	白米飯/煮	黑胡椒豬排/烤	蒼蠅頭/炒	玉米紅絲炒蛋/炒	炒青菜	蘿蔔香菇湯/煮	126	25	25	829
			白米	豬排	豆干.豆豉.豬肉	玉米粒.紅蘿蔔.雞蛋	青菜	白蘿蔔.香菇				
	10/6	四	白米飯/煮	蠔油雞丁/炒	高麗菜回鍋肉/炒	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	金桔檸檬/煮	126	25	25	829
			白米	雞丁	高麗菜.豬肉	馬鈴薯.起司	青菜	金桔汁.檸檬汁				
	10/7	五	紫米飯/煮	柳葉魚+花枝丸/炸	家常豆腐/燒	高麗菜炒甜不辣/炒	炒青菜	味噌湯/煮	124	23	27	831
蔬食日		白米.紫米	柳葉魚.花枝丸	豆腐.蔬菜	甜不辣.高麗菜	青菜	豆腐.柴魚片					
4F	10/10	一	國慶日放假									0
	10/11	二	白米飯/煮	筍干豬腳/燒	梅子雞/煮	珍珠丸子/蒸	炒青菜	味噌湯/煮	128	24	25	833
			白米	豬肉.筍干	雞丁.蔬菜	珍珠丸子	青菜	豆腐.柴魚片				
	10/12	三	芝麻飯/煮	咖哩雞丁/煮	蒸肉圓/蒸	刺瓜滑蛋/炒	炒青菜	奶茶/煮	123	28	26	838
			白米.芝麻	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	肉圓	大黃瓜.雞蛋	青菜	紅茶包.奶水				
	10/13	四	白米飯/煮	沙茶肉片/炒	鹹水雞/炒	螞蟻上樹/炒	炒青菜	魚丸湯/煮	126	24	27	843
			白米	肉片.時蔬	雞肉.蔬菜	冬粉.豬肉.蔬菜	青菜	白蘿蔔.魚丸				
	10/14	五	白米飯/煮	樹子蒸魚片/蒸	揚出豆腐/炒	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	高麗菜蛋花湯/煮	127	26	25	837
	蔬食日		白米	鮮魚片.樹子	豆腐	車輪.蔬菜	青菜	高麗菜.雞蛋				
5F	10/17	一	茄汁蛋炒飯/炒	蜜汁雞丁/炒	麻辣燙/煮	炭烤甜不辣片/烤	炒青菜	紫菜金針湯/煮	133	24	25	853
			白米.蔬菜.雞蛋	雞丁.地瓜	豆腐.海帶結.黑輪.蘿蔔	甜不辣片	青菜	乾紫菜.金針菇				
	10/18	二	白米飯/煮	芝麻翅腿*2/烤	肉燥花枝丸/魯	洋芋滑蛋/炒	炒青菜	蘿蔔肉片湯/煮	125	24	24	812
			白米飯	翅腿	絞肉.花枝丸	馬鈴薯.雞蛋	青菜	白蘿蔔.豬肉				
	10/19	三	糙米飯/煮	鐵路豬排/烤	紅燒獅子頭/煮	拌四寶/炒	炒青菜	冬瓜粉圓/煮	132	25	24	844
			白米飯.糙米	豬排	獅子頭.大白菜	豆干.紅蘿蔔.毛豆	青菜	冬瓜.糖磚.粉圓				
	10/20	四	胚芽飯/煮	三杯雞丁/炒	清涼豆腐/蒸	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	鮮菇湯	128	24	25	833
			白米.胚芽	雞丁	豆腐	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	高麗菜.鮮菇				
	10/21	五	白米飯/煮	黃金魚排/炸	蔥爆豆干/炒	白菜魚羹/燴	炒青菜	玉米蛋花湯/煮	126	25	25	829
蔬食日		白米	黃金魚排	豆干.蔥	大白菜.魚羹	青菜	玉米.雞蛋					
2F	10/24	一	豆菜麵/煮	椒鹽炒雞丁/炒	臭豆腐豬肉煲/煮	烤地瓜/烤	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	130	25	25	845
			麵條.豆芽菜	雞丁.洋蔥	豬肉.豆腐.高麗菜.火鍋料	地瓜	青菜	乾紫菜.雞蛋				
	10/25	二	白米飯/煮	蠔油肉片/炒	叻仔魚燴燒賣/燴	番茄豆腐炒蛋/炒	炒青菜	蔬菜湯/煮	122	25	26	822
			白米飯	豬肉.蔬菜	燒賣.叻仔魚	番茄.豆腐.雞蛋	青菜	南瓜.高麗菜				
	10/26	三	胚芽飯/煮	豉汁雞丁/炒	肉燥福州丸/滷	韓式粉條/炒	炒青菜	古早味紅茶/煮	121	26	25	813
			白米飯.胚芽	雞丁.豆豉	福州丸.絞肉	寬冬粉.蔬菜	青菜	紅茶包				
	10/27	四	白米飯/煮	烤雞腿/烤	酸白菜肉片/炒	金針燴南瓜/燴	炒青菜	貢丸湯/煮	120	25	27	823
			白米飯	雞腿	豬肉.大白菜	南瓜.金針菇	青菜	白蘿蔔.貢丸片				
	10/28	五	白米飯/煮	紅燒土魷魚/燒	家常豆腐/燒	紅蘿蔔滑蛋/炒	炒青菜	當歸素肉湯/煮	123	25	25	817
蔬食日		白米	土魷魚條	豆腐.蔬菜	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	當歸包.素肉片					
3F	10/31	一	皮蛋瘦肉粥/煮	刈包/蒸	烤豬排/烤	揚出豆腐/炒	炒青菜	粥料/煮	132	25	24	844
			白米	刈包	豬排	豆腐	青菜	皮蛋.豬肉.蔬菜				

\*本公司使用之豬肉為國產豬肉