

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	點心	全雞	豆苗	蒜苗	油菜	熱湯
1	二	糙米飯 白米+糙米	包心雞肉捲 雞肉捲-烤 每人一個	蝦仁海陸三鮮 筍+豬肉+海鮮+鵝蛋-煮	蛋酥白菜 白菜+時蔬+雞蛋-煮	認證蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排	點心	6.5	2.5	2.3	2.6	0 817
2	三	白飯 白米	油豆腐燒肉 豬肉+油豆腐+味噌-煮	糖醋雞丁 雞肉+糖醋醬-燴	雞絲銀芽 豆芽菜+時蔬+雞肉-煮	認證蔬菜	綠豆綜合圓 綠豆+綜合圓		7.0	2.5	2.1	2.5	0 843
3	四	麥片飯 白米+麥片	沙茶雞 雞肉+時蔬+沙茶-煮	叉燒肉切片 叉燒肉-燒	野菜花枝揚 花椰菜+花枝揚-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.5	2.6	2.2	2.4	0 818
4	五	白飯 白米	岩燒豬小排 豬肉+豬小排-燒	烤雞翅 雞翅-烤 每人一個	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒	認證蔬菜	大滷湯 白菜+時蔬	水果	6.9	2.7	2.2	2.4	1 909
5	六	青醬豬肉 蝴蝶麵 蝴蝶麵+豬肉+時蔬+青醬	炸雞腿 雞腿-炸 每人一個	蒸小籠包 小籠包+蒸 每人兩個	彩繪時瓜 時瓜+木耳-煮	認證蔬菜	肉骨茶湯 豆薯+湯排+菇+肉骨茶包	水果	6.7	2.6	2.4	2.9	1 915
7	一	白飯 白米	泡菜魚丁 魚肉+白菜+泡菜-煮	蘿蔔排骨羹 蘿蔔+豬肉-煮	貢丸油腐 油豆腐+貢丸-煮	認證蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄	水果	6.6	2.7	2.4	2.6	1 902
8	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	三杯雞 雞肉+鮑菇+九層塔-煮	鹹豬肉高麗 高麗菜+豬肉+鹹豬肉-炒	薑絲冬瓜 冬瓜+薑-煮	認證蔬菜	巧達濃湯 洋芋+時蔬+雞蛋	點心	6.8	2.5	2.4	2.3	0 827
9	三	茄汁肉醬 義式麵 義大利麵+豬肉+番茄+時蔬	嫩汁豬排 豬排-燒 每人一個	章魚燒 章魚燒+海苔-燒 每人三個	玉米四季 玉米+四季豆-煮	認證蔬菜	地瓜 西米露 地瓜+西谷米		6.8	2.5	2.3	2.9	0 852
10	四	雙十節連假，祝~假期愉快~											
11	五												
14	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	酸甜翅小腿 翅小腿+酸甜醬-燴 每人三個	綜合滷味 豆干+時蔬+魚蛋+酸菜-滷	彩繪時瓜 時瓜+時蔬-煮	認證蔬菜	竹筍湯 筍+湯排	水果	6.7	2.6	2.2	2.5	1 897
15	二	白飯 白米	咖哩燉豬 豬肉+洋芋+咖哩-煮	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	彩繪高麗 高麗菜+時蔬-煮	認證蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	點心	6.4	2.6	2.3	2.5	0 813
16	三	西班牙 海鮮炒飯 白米+海鮮+時蔬+薑黃	蜜汁雞腿 雞腿-烤 每人一個	蒜泥肉片 時蔬+豬肉+蒜-炒	鮑菇花椰 花椰菜+鮑菇-煮	認證蔬菜	銀耳 紅棗湯 白木耳+紅棗		6.8	2.6	2.4	2.9	0 862
17	四	白飯 白米	花生豬腳 豬肉+豬腳+花生-滷	港式白菜雞 白菜+雞肉+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋		6.5	2.5	2.3	2.5	0 813
18	五	燕麥飯 白米+燕麥	蔥油雞排 雞排-煮 每人一個	拌飯鵝蛋 豆薯+豬肉+菇+鵝蛋-煮	椒鹽豆腐 豆腐+地瓜+時蔬-炒	認證蔬菜	肉絲板條湯 板條+豬肉	水果	6.8	2.6	2.2	2.3	1 890
21	一	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉+蔥-炒	蒸肉圓 肉圓+蒸 每人一個	田園高麗 高麗菜+時蔬-煮	認證蔬菜	關東煮湯 玉米+油豆腐+時蔬	水果	6.7	2.4	2.5	2.7	1 893
22	二	胚芽飯 白米+胚芽	烤雞排 雞排-烤 每人一個	佛跳牆 白菜+豬肉+豆皮+芋頭+筍-煮	櫻花蝦花椰 花椰菜+櫻花蝦-煮	認證蔬菜	針菇海芽湯 海帶芽+金針菇	點心	6.5	2.7	2.4	2.3	0 821
23	三	麻醬乾拌麵 麵+時蔬+麻醬	黃金里肌排 豬排-燒 每人一個	炸馬鈴薯花 馬鈴薯花-炸 每人三個	黃瓜燉雞 黃瓜+雞肉-煮	認證蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜茶		6.8	2.4	2.4	2.9	0 847
24	四	地瓜飯 白米+地瓜	韓式雞翅 雞翅-烤 每人一個	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	蘿蔔佃煮 蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	蒜味肉羹湯 白菜+肉羹		6.5	2.6	2.2	2.5	0 818
25	五	白飯 白米	打拋肉片 豬肉+番茄+九層塔-煮	椒鹽花枝丸 花枝丸-烤 每人兩個	咖哩炒蛋 雞蛋+玉米+咖哩-炒	認證蔬菜	竹筍鮮菇湯 筍+菇	水果	6.7	2.7	2.3	2.3	1 893
28	一	香菇肉絲油飯 白米+糯米+豬肉+香菇+花生	滷雞排 雞排-滷 每人一個	客家小炒 豆干+豬肉+芹菜+魷魚-炒	白菜滷 白菜+時蔬-煮	認證蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁	水果	6.7	2.6	2.5	2.9	1 917
29	二	白飯 白米	炸花枝排 花枝排-炸 每人一個	番茄燉肉 豆薯+豬肉+番茄-煮	丸片時瓜 時瓜+木耳+貢丸片-煮	認證蔬菜	玉米蛋花湯 雞蛋+玉米	點心	6.5	2.5	2.3	2.7	0 822
30	三	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	去骨雞腿排 紐澳良雞排-燒 每人一個	蒸餃 蒸餃+蒸 每人三個	韓國冬粉 韓國冬粉+豬肉+時蔬-炒	認證蔬菜	紅豆奶綠 紅豆+珍珠+抹茶+奶粉		6.7	2.5	2.3	2.6	0 831
31	四	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉+時蔬+京醬-煮	蒸蛋 雞蛋+蒸	鮑菇海結 海帶結+鮑菇-滷	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬+雞蛋		6.7	2.5	2.3	2.4	0 822