

本公司皆全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基改食品，敬請安心食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	全穀雜糧(份)	豆魚肉(份)	蔬菜(份)	初類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量	鈣含量
															千卡	mg
10月1日	二	有機香鬆白飯	滷翅小腿X2	滷白菜	有機白莧菜	黃金白玉湯	水果	保久乳	4.1	2.0	1.7	1.0	1.8	1.0	750.5	143.6
10月2日	三	糙米飯	醬燒豬肉	芹香干絲	福山萵苣(蚵白菜)	枸杞冬瓜湯	水果		4.1	2.1	1.6		1.9	1.0	609.0	267.8
10月3日	四	蔬食特餐：什錦蔬菜粥、豆干滷味、黃金炒蛋、有機小白菜、豆沙包X1					水果		4.2	2.0	2.0		2.0	1.0	624.0	284.3
10月4日	五	地瓜飯	南洋咖哩魚	豆皮蒲瓜	空心菜(青江菜)	蕃茄鮮菇湯	水果		4.1	2.1	2.0		1.9	1.0	619.0	216.7
10月7日	一	特餐：蒜香鮮菇油飯、羅勒風味魚、鍋貼X2、有機山菠菜、肉骨茶湯					水果		4.0	2.2	2.0		2.1	1.0	627.5	123.5
10月8日	二	有機白飯	和風嫩雞	麻油木耳	有機黑葉白菜	高麗鮮菇湯	水果		4.1	2.0	1.8		2.1	1.0	616.5	169.4
10月9日	三	芝麻飯	蘿蔔雞	鹽水時蔬	空心菜(青江菜)	味噌豆腐湯	水果		4.2	2.1	2.1		1.8	1.0	624.0	287.2
10月10日	四	雙十節休假														
10月11日	五	燕麥飯	雙色肉絲	香菇蒸蛋	福山萵苣(蚵白菜)	芹香黑輪湯	水果		4.0	2.3	1.6		2.0	1.0	619.5	143.5
10月14日	一	小米飯	義式香料雞	炸虱目魚條x2	有機味美菜	地瓜粉圓湯(甜)	水果		4.3	2.2	1.5		2.3	1.0	645.0	164.2
10月15日	二	有機白飯	蒙古肉片	紅絲炒蛋	有機荷葉白菜	薑絲海帶湯	水果		4.0	2.4	1.8		2.1	1.0	635.5	134.5
10月16日	三	紫米飯	鹹水雞	家常豆腐	地瓜葉(青江菜)	金針湯	水果		4.2	2.3	1.7		2.0	1.0	636.0	215.7
10月17日	四	紅藜飯	紅燒鮮魚	雙色銀芽	有機空心菜	黃金洋芋湯	水果	保久乳	4.2	2.0	2.0	1.0	1.8	1.0	765.0	164.3
10月18日	五	特餐：小卷米粉湯、特製豬排X1、時蔬油腐、萵菜(小白菜)、冰心地瓜X1					水果		4.0	2.1	1.6		2.1	1.0	611.0	243.6
10月21日	一	芝麻飯	照燒年糕雞	古早味蒸蛋	有機小白菜	南瓜鮮菇湯	水果		4.1	2.2	1.7		2.0	1.0	622.5	264.1
10月22日	二	有機白飯	泰式打拋豬	黑輪黃瓜	有機小松菜	柴魚豆腐湯	水果	豆漿	4.0	2.2	1.8		2.1	1.0	622.5	217.2
10月23日	三	麥片飯	洋芋燒雞	塔香四季	青江菜(地瓜葉)	金針菇湯	水果		4.1	2.0	1.8		1.8	1.0	603.0	142.5
10月24日	四	特餐：家常肉燥拌麵、鍋燒肉片、烤餡餅x1、有機黑葉白菜、枸杞蒲瓜湯					水果		3.9	2.1	1.9		2.1	1.0	611.5	156.2
10月25日	五	玉米飯	鮮炸魚排x1	螞蟻上樹	本島萵苣(油菜)	海芽蛋花湯	水果		4.1	2.1	1.8		2.3	1.0	632.0	134.6
10月28日	一	地瓜飯	沙嗲豬	蒜香高麗	有機油江菜	紫菜湯	水果	保久乳	4.1	2.1	2.0	1.0	2.1	1.0	778.0	149.6
10月29日	二	有機白飯	三杯鮮魚	香芋玉米	有機山菠菜	結頭丸片湯	水果		4.2	2.1	1.7		2.0	1.0	623.0	167.5
10月30日	三	胚芽飯	奶香肉片	醬爆海根	福山萵苣(空心菜)	山藥薏仁湯	水果		4.0	2.0	1.9		2.0	1.0	607.5	174.3
10月31日	四	萬聖節特餐：蕃茄肉醬拌麵、香滷棒腿X1、南瓜蒸蛋、有機荷葉白菜、紫米紅豆湯(甜)					水果		4.0	2.2	1.6		2.1	1.0	617.5	163.5

# HAPPY HALLOWEEN

萬聖節又稱「薩溫節」，相傳是源自兩千多年前，居住在英國與愛爾蘭一帶的凱爾特民族慶祝秋收、紀念逝者的節日，在雕刻的南瓜中點根蠟燭更具有引導光明、驅趕瘟疫的重要意義。

南瓜屬於全穀雜糧類，富含β-胡蘿蔔素，是維持視力所需的營養素。也富含維生素C、E和植化素等營養素，具有抗氧化、強化免疫的功能。

資料來源：衛生福利部



本校午餐所採豬肉、雞肉及蛋品皆為「國產」具CAS優良農產品標章認證且未使用輻射污染食品

以上供應之魚類水產品及其製品可能含有魚刺請小心食用