



	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日
主 食	燕麥飯	地瓜飯	紫米飯		
主 菜	香噴噴蒸蛋	塔塔花枝排	香滷雞腿		
副 菜 一	沙茶豆腐	義式番茄肉醬	紹子豆腐		
副 菜 二	筍茸皮絲	彩繪白花菜	紅燒海結玉米		
青 菜	福山萵苣	有機莧菜	油菜		
湯	黃豆芽海帶湯	南瓜濃湯	豆薯蛋花湯		
	熱量740大卡 醃類108克 脂肪24克 蛋白質23克	熱量695大卡 醃類100克 脂肪23克 蛋白質22克	熱量690大卡 醃類101克 脂肪22克 蛋白質22克		
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
主 食	紫米飯	小米飯	燕麥飯	上海菜飯	
主 菜	沙茶臭臭鍋	蒜香豬排	泰式香茅炸雞翅	芹香豬肉片	
副 菜 一	古早味炒蛋	佛跳牆	黃瓜燴雙菇	麻辣燙	
副 菜 二	德式熱馬鈴薯	照燒章魚燒	花瓜干丁	煉乳銀絲卷	
青 菜	地瓜葉	有機小松菜	福山萵苣	有機鵝白菜	
湯	紫菜蛋花湯	鮮筍排骨湯	味噌湯	羅宋湯	
	熱量740大卡 醃類108克 脂肪24克 蛋白質23克	熱量695大卡 醃類100克 脂肪23克 蛋白質22克	熱量690大卡 醃類101克 脂肪22克 蛋白質22克	熱量694大卡 醃類101克 脂肪22克 蛋白質23克	
	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
主 食	燕麥飯	地瓜飯	白米飯	客家炒粿條	燕麥飯
主 菜	茶香滷蛋	白醬雞丁	椒鹽排骨酥	岩燒里肌	香滷雞腿
副 菜 一	南瓜豆腐煲	彩繪洋蔥香腸	蒲瓜什錦	蒙古熱炒	糖醋杏菇豆腐
副 菜 二	蒜香洋蔥長豆	海帶雙絲	玉米炒蛋	芝麻包	鮮菇竹筍
青 菜	開陽白菜	有機油菜	小白菜	有機青江菜	地瓜葉
湯	玉米濃湯	金針肉絲湯	豆薯蛋花湯	薑絲藥膳冬瓜湯	肉骨茶湯
	熱量740大卡 醃類108克 脂肪24克 蛋白質23克	熱量695大卡 醃類100克 脂肪23克 蛋白質22克	熱量690大卡 醃類101克 脂肪22克 蛋白質22克	熱量694大卡 醃類101克 脂肪22克 蛋白質23克	熱量694大卡 醃類101克 脂肪22克 蛋白質23克
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
主 食	紫米飯	小米飯	白米飯	台式炒麵	紫米飯
主 菜	日式蒸蛋	檸檬雞翅	麥香魚排	麻油肉片	梅乾控肉
副 菜 一	醬燒豆腐	鮮菇羹	泰式打拋乾丁	爽口高麗菜	彩繪青花菜
副 菜 二	南洋咖哩	洋蔥炒雞塊	紅燒海結玉米	蒜蓉蘿蔔糕	金瓜冬粉
青 菜	油菜	有機小松菜	古早味白菜滷	有機黑葉白菜	鵝白菜
湯	酸辣湯	沙茶火鍋湯	金菇筍絲湯	酸菜鴨肉冬粉湯	番茄紫菜豆芽湯
	熱量740大卡 醃類108克 脂肪24克 蛋白質23克	熱量695大卡 醃類100克 脂肪23克 蛋白質22克	熱量690大卡 醃類101克 脂肪22克 蛋白質22克	熱量694大卡 醃類101克 脂肪22克 蛋白質23克	熱量694大卡 醃類101克 脂肪22克 蛋白質23克