

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醣類	蛋白質	脂肪	熱量			
3F	10/1	三	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	客家小炒/炒	玉子燒/煎	炒青菜	味噌湯/煮	123	28	26	838		
			白米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆干.豬肉	雞蛋	青菜	豆腐.柴魚片						
	10/2	四	芝麻飯/煮	沙茶肉片/炒	洋蔥雞丁/炒	玉米奶酥/煎	炒青菜	貢丸湯/煮	126	24	27	843		
			白米.芝麻	豬肉.時蔬	雞肉.洋蔥	玉米奶酥	青菜	白蘿蔔.貢丸片						
	10/3	五	白米飯/煮	糖醋魚片/燴	紅燒豆腐/燒	香菇蒸蛋/炒	炒青菜	布丁奶茶/煮	127	26	25	837		
蔬食日		白米	鮮魚片	豆腐.蔬菜	雞蛋.香菇	青菜	紅茶包.奶水.布丁							
4F	10/6	一	中秋節不吃											0
	10/7	二	白米飯/煮	筍茸肉片/燒	麥克雞塊*2/炸	拌粉條/炒	炒青菜	鮮菇湯/煮	128	24	25	833		
			白米	豬肉.筍茸	雞塊	寬冬粉.蔬菜	青菜	蔬菜.鮮菇						
	10/8	三	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	客家小炒/炒	玉子燒/煎	炒青菜	味噌湯/煮	123	28	26	838		
			白米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆干.豬肉	雞蛋	青菜	豆腐.柴魚片						
	10/9	四	芝麻飯/煮	沙茶肉片/炒	洋蔥雞丁/炒	玉米奶酥/煎	炒青菜	布丁奶茶/煮	128	24	27	851		
		白米.芝麻	豬肉.時蔬	雞肉.洋蔥	玉米奶酥	青菜	紅茶包.奶水.布丁							
10/10	五	國慶日不吃											0	
蔬食日														
5F	10/13	一	滷麵/煮	烤雞翅/烤	什錦滷味/炒	刺瓜魚丸/炒	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	25	845		
			麵條	雞翅	豆干.海結.黑輪	刺瓜.魚丸	青菜	蔬菜						
	10/14	二	白米飯/煮	筍茸肉片/燒	麥克雞塊*2/炸	拌粉條/炒	炒青菜	鮮菇湯/煮	128	24	25	833		
			白米	豬肉.筍茸	雞塊	寬冬粉.蔬菜	青菜	蔬菜.鮮菇						
	10/15	三	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	客家小炒/炒	玉子燒/煎	炒青菜	味噌湯/煮	123	28	26	838		
			白米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆干.豬肉	雞蛋	青菜	豆腐.柴魚片						
10/16	四	芝麻飯/煮	沙茶肉片/炒	洋蔥雞丁/炒	玉米奶酥/煎	炒青菜	貢丸湯/煮	126	24	27	843			
		白米.芝麻	豬肉.時蔬	雞肉.洋蔥	玉米奶酥	青菜	白蘿蔔.貢丸片							
10/17	五	白米飯/煮	糖醋魚片/燴	紅燒豆腐/燒	香菇蒸蛋/炒	炒青菜	布丁奶茶/煮	127	26	25	837			
蔬食日		白米	鮮魚片	豆腐.蔬菜	雞蛋.香菇	青菜	紅茶包.奶水.布丁							
2F	10/20	一	滷麵/煮	烤雞翅/烤	什錦滷味/炒	刺瓜魚丸/炒	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	25	845		
			麵條	雞翅	豆干.海結.黑輪	刺瓜.魚丸	青菜	蔬菜						
	10/21	二	白米飯/煮	筍茸肉片/燒	烤雞腿排/烤	拌粉條/炒	炒青菜	鮮菇湯/煮	128	24	25	833		
			白米	豬肉.筍茸	雞腿排	寬冬粉.蔬菜	青菜	蔬菜.鮮菇						
	10/22	三	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	客家小炒/炒	玉子燒/煎	炒青菜	味噌湯/煮	123	28	26	838		
			白米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆干.豬肉	雞蛋	青菜	豆腐.柴魚片						
10/23	四	紫米飯/煮	鮮蔬紅糟肉/炒	洋蔥雞丁/炒	玉米奶酥/煎	炒青菜	布丁奶茶/煮	128	24	27	851			
		白米.紫米	豬肉.時蔬	雞肉.洋蔥	玉米奶酥	青菜	紅茶包.奶水.布丁							
10/24	五	光復節補休											0	
蔬食日														
3F	10/27	一	茄汁義大利麵/煮	香酥雞腿排/炸	什錦火鍋/煮	港式炒蘿蔔糕/炒	炒青菜	玉米濃湯/煮	133	24	25	853		
			麵條.馬鈴薯.豬肉	雞腿排	蔬菜.火鍋料	蘿蔔糕	青菜	玉米粒.馬鈴薯.雞蛋						
	10/28	二	白米飯/煮	京醬雞丁/炒	肉燥滷蛋/滷	焗烤地瓜/烤	炒青菜	蘿蔔肉片湯/煮	125	24	24	812		
			白米	雞丁.蔬菜	絞肉.雞蛋	地瓜	青菜	蘿蔔.豬肉						
	10/29	三	白米飯/煮	蒜泥肉片/炒	烤翅腿/烤	拌四寶/炒	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	132	25	24	844		
			白米飯	豬肉.蔬菜	翅腿	豆干.紅蘿蔔.毛豆	青菜	乾紫菜.雞蛋						
10/30	四	胚芽飯/煮	糖醋雞丁/炒	珍菇肉絲/炒	紅絲木耳炒蛋/炒	炒青菜	榨菜肉絲湯/煮	128	24	25	833			
		白米.胚芽	雞丁	筍絲.豬肉.金針菇	紅蘿蔔.木耳.雞蛋	青菜	榨菜.豬肉							
10/31	五	白米飯/煮	麵包蝦+甜不辣片/烤	蔥爆豆干/炒	豆菊白菜滷/燴	炒青菜	檸檬愛玉/煮	126	25	25	829			
蔬食日		白米飯	麵包蝦.甜不辣片	豆干.洋蔥	大白菜.豆菊	青菜	檸檬汁.愛玉							

\*本公司使用之豬肉為國產豬肉

\*本公司營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品