

日期	星期	循環	主食	主食食材明細	主菜	主菜食材明細	副菜一	副菜一食材明細	副菜二	副菜二食材明細	蔬菜	湯品	湯品食材明細	全穀雜	蔬菜*	豆魚 蛋肉*	油脂 與堅 果種 子*	熱量*	水果*	乳品*
10/3	一	I1	白米飯	米	瓜仔肉	豬絞肉 醃漬花胡瓜 大蒜	豆包海帶	乾海帶 豆包 大蒜 豬後腿肉	時蔬蛋香	雞蛋 時蔬 洋蔥 大蒜	時蔬	時瓜貢片湯	時瓜 貢丸 胡蘿蔔 薑	5	1.9	2.4	2.8	715.5		
10/4	二	I2	糙米飯	米 糙米	紅燒雞翅	三節翅 滷包	培根高麗菜	培根 甘藍 大蒜	茄汁豆腐	豆腐 洋蔥 番茄糊 蕃茄醬	時蔬	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 大骨	5	1.6	2.5	3.3	750		
10/5	三	I3	南瓜炊粉特餐	米粉	油蔥肉燥	豬絞肉 時瓜 乾香菇 紅蔥頭 香菇	肉絲南瓜	豬後腿肉 南瓜 薑 蝦皮	絞肉豆芽	豬絞肉 綠豆芽 薑菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	海芽湯	乾裙帶菜 薑	3.2	1.8	2.1	2.3	536		
10/6	四	I4	糙米飯	米 糙米	沙茶肉片	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬	酸菜豆干	豆干 酸菜 醬油 二砂糖	蛋酥白菜	雞蛋 結球白菜 乾木耳 大蒜	時蔬	仙草芋圓凍	仙草凍 二砂糖 芋圓	6	2.2	2.5	2.7	790		
10/7	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	咖哩雞	肉雞 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉	清炒時瓜	時瓜 胡蘿蔔 大蒜	香甜玉米	甜玉米 奶油(固態)	時蔬	味噌湯	豆腐 味噌 薑 柴魚片	6	1.5	2	2.5	735		
10/11	二	J2	白米飯	米	金黃魚排	魚排	蛋酥白菜	雞蛋 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔	鐵板豆腐	豆腐 脆筍 乾木耳 大蒜	時蔬	紫米蛋花湯	紫米 雞蛋 薑	5	1.6	2.3	3	718.5		
10/12	三	J3	刈包特餐	刈包	肉排	肉排	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 大蒜	火腿豆芽	切片火腿(豬肉) 綠豆芽 薑菜 大蒜	時蔬	糙米粥	雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時蔬	2.8	1.7	2.3	2.8	552		
10/13	四	J4	糙米飯	米 糙米	美味雞翅	三節翅	銀蘿黑輪	黑輪 白蘿蔔 胡蘿蔔	菇拌海帶	乾海帶 金針菇 大蒜	時蔬	粉圓甜湯	粉圓 冬瓜 糖磚	6.2	1.4	1.9	2.3	727		
10/14	五	J5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	筍干滷肉	豬後腿肉 麻竹筍 干 大蒜	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 乾香菇 大蒜 胡蘿蔔	螞蟻上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳	時蔬	時瓜湯	時瓜 薑 大骨	5.6	2.3	2.3	2.2	718		
10/17	一	K1	白米飯	米	回鍋肉片	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 甜麵醬 甜椒(青皮)	豆芽肉絲	綠豆芽 豬後腿肉 薑菜 胡蘿蔔 大蒜	塔香炒蛋	雞蛋 九層塔	時蔬	白菜番茄湯	結球白菜 大番茄 薑 豬大排	5	1.9	3.1	3	762		
10/18	二	K2	糙米飯	米 糙米	沙茶三鮮	阿根廷魷 豬後腿肉 時蔬 鵝鶉水煮蛋 胡蘿蔔	培根季豆	冷凍菜豆(莢) 大蒜 培根	蛋香洋芋	冷凍毛豆仁 馬鈴薯 雞蛋 大蒜	時蔬	冬瓜大骨湯	冬瓜 大骨 薑	5.5	2	3.4	2.6	783		
10/19	三	K3	夏威夷拌飯	米 糙米	美味雞翅	三節翅	拌飯配料	切片火腿(豬肉) 鳳梨罐頭	鐵板油腐	四角油豆腐 脆筍 胡蘿蔔 大	時蔬	味噌時蔬湯	白蘿蔔 味噌 薑	5	1.6	3	2.5	742.5		
10/20	四	K4	糙米飯	米 糙米	黃金滷肉	豬後腿肉 南瓜 大蒜	豆薯炒蛋	雞蛋 豆薯 大蒜 胡蘿蔔	豆包甘藍	豆包 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	綠豆粉角湯	綠豆 二砂糖 粉角	6.4	1.5	2.9	2.6	811		
10/21	五	K5	紅藜飯	米 紅藜	肉排	肉排	鮮菇豆腐	豆腐 乾香菇 秀珍菇 大蒜	時瓜絞肉	時瓜 豬絞肉 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	時蔬湯	時蔬 胡蘿蔔 大骨 薑	5	2.1	2.9	2.6	728		
10/24	一	L1	白米飯	米	塔香絞肉	豬絞肉 豆薯 九層塔 甜椒	炸物雙拼	天婦羅 馬鈴薯 胡椒鹽 杏鮑	紅蔘炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	豆漿	豆漿	5.7	1.3	3	3.7	844		
10/25	二	L2	糙米飯	米 糙米	花生肉片	豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜	蜜汁豆干	豆干 芝麻(熟) 大蒜	清炒玉菜	甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	時瓜肉絲湯	時瓜 豬後腿肉 薑	5	1.9	3.1	2.7	739.5		
10/26	三	L3	咖哩麵食	拉麵	咖哩絞肉	豬絞肉 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	滷蛋	雞蛋	豆包瓜粒	豆包 時瓜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	海芽湯	乾裙帶菜 薑 魷仔魚(加)	6.2	1.9	3	2.4	796.5		
10/27	四	L4	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	針菇豆腐	豆腐 金針菇 胡蘿蔔 大蒜	洋蔥黑輪	洋蔥 黑輪 大蒜	時蔬	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	5	1.4	3	4.1	827.5		
10/28	五	L5	小米飯	米 小米	後山鹹豬	鹹豬肉 豬後腿肉	家常油腐	三色豆 四角油豆腐 大蒜	雙色花椰	冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	原民野菜湯	時蔬 南瓜 小	5.3	2	3	2.3	728.5		
10/31	一	M1	白米飯	米	鐵板肉片	豬後腿肉 甜椒(青)	豆包豆芽	豆包 綠豆芽 大蒜 胡蘿蔔	沙茶冬粉	冬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉	時蔬	金針肉絲湯	金針菜乾 榨菜	6	1.6	2.8	2.8	796		

過敏警語：「本月產品含有蛋、芝麻、含麩之穀物、花生、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其相關製品，不適合其過敏體質者食用」

菜單說明：1.週二、週五蔬菜為有機蔬菜。 2.配合學生食材喜好度，主食糙米3公斤調整為1.5公斤。 3.每週三供應一次水果。