

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	纖維質	鈣
10/1	二	燕麥飯	日式豬排	刺瓜炒蛋	金菇燴南瓜	炒青菜	青菜豆腐湯	723	105	24	23	3	100
		白米.燕麥	豬排	刺瓜.雞蛋	南瓜.金針菇	青菜	蔬菜.豆腐						
10/2	三	白米飯	芋頭燒肉	照燒魷魚丸	小瓜麵腸	炒青菜	玉米蛋花湯	738	105	26	24	3	103
		白米	豬肉.豆干.芋頭	魷魚丸	麵腸.小黃瓜	青菜	玉米粒.雞蛋						
10/3	四	白米飯	醬燒雞肉	筍絲木耳炒蛋	芝麻甜不辣	炒青菜	薑絲冬瓜湯	747	106	25	25	2	101
		白米	雞肉.馬鈴薯	筍絲.木耳.雞蛋	甜不辣.白芝麻	青菜	冬瓜						
10/4	五	柴魚酥飯	虱目魚排	清涼豆腐	什錦鮮蔬	炒青菜	蔬菜羹湯	804	110	28	28	1	88
蔬食日		白米.柴魚酥	虱目魚排	豆腐	蔬菜	青菜	蔬菜						
10/7	一	白米飯	薑汁燒肉	翡翠蒸蛋	咖哩什錦	炒青菜	筍絲香菇湯	747	106	27	24	3	116
		白米	豬肉.蔬菜	雞蛋.翡翠	馬鈴薯.紅蘿蔔.毛豆仁	青菜	筍絲.香菇						
10/8	二	胚芽飯	玉米雞片	豬肉壽喜燒	螞蟥上樹	炒青菜	豆薯三絲湯	736	103	25	25	3	112
		白米.胚芽	雞肉.玉米粒	豬肉.蔬菜.米血	冬粉.蔬菜	青菜	豆薯.木耳.紅蘿蔔						
10/9	三	白米飯	蒙古烤肉	揚出豆腐	紅蘿蔔炒蛋	炒青菜	魚丸湯	723	102	25	24	3	105
		白米	豬肉.豆芽菜	豆腐	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	蘿蔔.魚丸						
10/10	四	國慶日不吃						0					
10/11	五	什錦炒飯	糖醋魚柳	蒼蠅頭	紅燒車輪	炒青菜	高麗菜蛋花湯	754	106	26	25	3	119
		白米.蔬菜.豬肉	鮮魚柳	豆干.豬肉	車輪.紅蘿蔔.白蘿蔔	青菜	高麗菜.雞蛋						
10/14	一	白米飯	沙茶肉片	奶香南瓜滑蛋	紅燒茄子	炒青菜	薑絲紫菜湯	736	106	25	24	3	106
		白米	豬肉.蔬菜	南瓜.雞蛋	茄子	青菜	乾紫菜						
10/15	二	糙米飯	蜜汁翅腿*2	烝子豆腐	筍絲三彩	炒青菜	冬菜粉絲湯	0					
		白飯.糙米	翅腿	豆腐.絞肉	筍絲.紅蘿蔔.木耳	青菜	冬菜.冬粉						
10/16	三	白米飯	藥膳豬肉	翡翠福州丸	三杯馬鈴薯	炒青菜	味噌湯	716	103	25	23	3	109
		白米	豬肉.蔬菜	福州丸	馬鈴薯.玉米筍	青菜	豆腐						
10/17	四	白米飯	青花雞片	茄汁豆腐	玉米奶酥	炒青菜	蘿蔔肉片湯	723	105	24	23	3	107
		白米	青花菜.雞肉	豆腐.蔬菜	玉米奶酥	青菜	蘿蔔.豬肉						
10/18	五	海苔香鬆飯	蒲燒鯛	洋蔥木耳炒蛋	豆菊白菜滷	炒青菜	鮮菇湯	754	106	26	25	3	119
蔬食日		白米.海苔香鬆	蒲燒鯛	洋蔥.木耳.雞蛋	大白菜.豆菊	青菜	蔬菜.鮮菇						
10/21	一	白米飯	筍茸肉片	彩椒豆包絲	和風拌菜	炒青菜	豆薯蛋花湯	736	105	25	24	3	122
		白米	筍茸.肉片	豆包絲.彩椒	黃豆芽.海帶芽	青菜	豆薯.雞蛋						
10/22	二	芝麻飯	木耳鮮蔬雞片	煎蛋捲	焗烤地瓜	炒青菜	冬瓜肉片湯	723	104	25	23	2	105
		白米.芝麻	雞肉.木耳.蔬菜	雞蛋	地瓜.起司絲	青菜	冬瓜.豬肉						
10/23	三	白米飯	芝麻豬排	家常豆腐	刺瓜魚丸	炒青菜	薑絲紫菜湯	718	103	25	23	4	131
		白米	豬排	豆腐.蔬菜	刺瓜.小魚丸	青菜	乾紫菜						
10/24	四	白米飯	咖哩肉片	雞塊	冬瓜滷香菇	炒青菜	蔬菜湯	714	102	25	23	2	112
		白米	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	雞塊	冬瓜.香菇.豆菊	青菜	蔬菜.南瓜						
10/25	五	茄汁炒飯	豆豉蒸魚片	醬爆乾丁	玉米炒蛋	炒青菜	南瓜濃湯	733	103	24	25	1	108
		白米.蔬菜	鮮魚片.豆豉	豆干.豬肉	玉米粒.雞蛋	青菜	南瓜.馬鈴薯						
10/28	一	白米飯	小瓜肉片	香菇翡翠蒸蛋	五福臨門	炒青菜	筍絲雞湯	727	105	25	23	2	112
		白米	豬肉.小黃瓜	雞蛋.香菇	南瓜.木耳.紅蘿蔔.芹菜	青菜	筍絲.雞肉						
10/29	二	小米飯	烤雞排	肉燥豆腐	清炒甜不辣	炒青菜	紫菜蛋花湯	723	104	25	23	2	105
		白米.小米	雞排	豬肉.豆腐	蔬菜.甜不辣	青菜	乾紫菜.雞蛋						
10/30	三	白米飯	馬鈴薯燉肉	培根洋蔥炒蛋	三杯蘿蔔杏鮑菇	炒青菜	青菜豆腐湯	718	103	25	23	4	131
		白米	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	培根.洋蔥.雞蛋	蘿蔔.杏鮑菇	青菜	蔬菜.豆腐						
10/31	四	白米飯	京醬雞柳	拌四寶	拌粉條	炒青菜	四神肉片湯	714	102	25	23	2	112
		白米	雞肉.蔬菜	豆干.紅蘿蔔.毛豆仁	寬冬粉.蔬菜	青菜	四神包.豬肉						

*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