



10月3日(一)	10月4日(二)	10月5日(三)	10月6日(四)	10月7日(五)
香Q白飯	香Q白飯	客家板條	香Q白飯	香Q白飯
香菜豆包	醬燒百頁片	三椒燴油腐	糖醋豆腸	三杯細腐
堅果青花 彩燴毛豆 枸杞南瓜塊 美味蔬菜 時令青菜 芹香蘿蔔湯	咖哩豆腐 素花生海帶結 雲菜捲 高纖鮮蔬 營養青菜 玉米濃湯	香菇鑲肉丸 茄燒雪蓮子 香Q芋粿條 脆綠青菜 可口青菜 裙帶湯	紅燒獅子頭 芝麻敏豆 麻油手工麵線 鮮炒時蔬 鄉野青菜 冬瓜枸杞湯	大溪黑干片 椒鹽杏鮑菇 三色玉米 季節青菜 美味鮮蔬 米粉湯
熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醣類：105克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醣類：105克	熱量：799.7大卡 脂肪：26.5克 蛋白質：34.3克 醣類：106克	熱量：794.8大卡 脂肪：26克 蛋白質：33.7克 醣類：106.5克
10月10日(一)	10月11日(二)	10月12日(三)	10月13日(四)	10月14日(五)
雙十國慶日補假 	香Q白飯	筒仔米糕	香Q白飯	香Q白飯
	麻婆豆腐	海苔豆腐餅	彩椒雞丁	紅燒油腐
	香菜蘭花干 關東煮 金黃南瓜 美味蔬菜 時令青菜 海帶黃豆芽湯	番茄炒豆包 彩繪豆薯 芝麻香菇 高纖青菜 可口青菜 山藥蕃麥湯	客家小炒 沙嗲白菜滷 甘梅地瓜 當季時蔬 鄉野青菜 味噌豆腐湯	炒三寶 香菇炒瓜瓜 芝麻蜜汁牛蒡 爆炒時蔬 當季青菜 青菜腐皮湯
熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醣類：105克	熱量：794.8大卡 脂肪：26克 蛋白質：33.7克 醣類：106.5克	熱量：787.5大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：33克 醣類：106.5克	熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克	
10月17日(一)	10月18日(二)	10月19日(三)	10月20日(四)	10月21日(五)
香Q白飯	香Q白飯	黑胡椒鐵板麵	香Q白飯	香Q白飯
三杯黑干片	醬燒阿給	香椿豆包	宮保豆腸	咖哩細腐
彩燴三丁 腰果小瓜 枸杞南瓜塊 美味蔬菜 時令青菜 薑絲海芽湯	蘑菇醬燒豆腐 素大瓜燴鮮菇 玉米可樂餅 爆炒青菜 時令青菜 酸辣湯	青椒炒黃干片 秀珍菇燴莧菜 椒鹽金針菇 脆綠青菜 可口青菜 金針湯	椒鹽手工餅 紅顏豆皮 彩椒炒豆薯 鮮炒時蔬 鄉野青菜 鮮蔬湯	炒四寶 蠔油芥藍 QQ麻糬球 當季時蔬 鄉野青菜 蘿蔔湯
熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醣類：105克	熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醣類：105克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：799.7大卡 脂肪：26.5克 蛋白質：34.3克 醣類：106克	熱量：787.5大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：33克 醣類：106.5克
10月24日(一)	10月25日(二)	10月26日(三)	10月27日(四)	10月28日(五)
香Q白飯	香Q白飯	中式炒飯	香Q白飯	香Q白飯
五香豆干	香煎牛蒡排	手工豆腐餅	秘醬豆包	彩椒雞丁
醬燒百頁 豆皮炒鮮筍 脆烤馬鈴薯餅 爆炒青菜 時令青菜 日式味噌湯	薑絲炒麵腸 乾煸四季豆 黃金地瓜片 脆綠青菜 可口青菜 薑絲冬瓜湯	芹香干絲 招牌滷味 醬淋素鍋貼 脆綠青菜 可口青菜 金針菇玉米湯	蠔油雙菇干片 白菜滷 螞蟻上樹 鮮炒時蔬 鄉野青菜 黃瓜皮絲湯	塔香打拋肉 椒鹽杏鮑菇 芝麻海帶片 營養青菜 美味鮮蔬 素肉羹湯
熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醣類：105克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醣類：105克	熱量：799.7大卡 脂肪：26.5克 蛋白質：34.3克 醣類：106克	熱量：802.1大卡 脂肪：26.5克 蛋白質：34.4克 醣類：106.5克
10月31日(一)				
香Q白飯				
椒鹽豆腐 海帶結滷豆干 麻油高麗菜 玉米可樂餅 高纖青菜 當季青菜 薑絲金針菇湯				

熱量：782.7大卡 脂肪：25.5克
蛋白質：32.8克 醣類：105.5克

炸物 <2次/週	加工品 <2次/週	勾芡 <1次/週	深色蔬菜 >2種/天	甜點	檢視項目 規定
香菜豆包	香Q芋糰條	玉米濃湯			
糖醋豆腸	紅燒獅子頭				本週出現菜色
椒鹽杏鮑菇					

3	2	1	0	0	次數統計
X	○	○	○	○	本週結果

炸物 <2次/週	加工品 <2次/週	勾芡 <1次/週	深色蔬菜 >2種/天	甜點	檢視項目 規定
甘梅地瓜	關東煮				
香菜蘭花干					本週出現菜色

2	1	0	0	0	次數統計
○	○	○	○	○	本週結果

炸物 <2次/週	加工品 <2次/週	勾芡 <1次/週	深色蔬菜 >2種/天	甜點	檢視項目 規定
玉米可樂餅	醬燒阿給	酸辣湯			
香椿豆包	椒鹽手工餅				本週出現菜色
	QQ麻糬球				

2	3	1	0	0	次數統計
○	X	○	○	○	本週結果

炸物 <2次/週	加工品 <2次/週	勾芡 <1次/週	深色蔬菜 >2種/天	甜點	檢視項目 規定
黃金地瓜片	脆烤馬鈴薯餅	白菜滷			本週出現菜色
	香煎牛蒡排	素肉羹湯			
	醬淋素鍋貼				

1	3	2	0	0	次數統計
○	X	X	○	○	本週結果

