



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)
白飯	胚芽飯	焗烤茄汁肉醬螺絲麵	糙米飯	燕麥飯
<b>宮保雞丁</b>	<b>鐵路豬排</b>	<b>◎滋脆魷魚</b>	<b>壽喜燒肉片</b>	<b>快炒三杯雞</b>
金瓜炒蛋 堅果青花 青菜 蘿蔔肉絲湯	咖哩洋芋 ◎紐奧良魚條 青菜 玉米濃湯	港式芝麻包 黃瓜什錦 青菜 珍珠檸檬紅茶	☆柴香丸子 芝麻敏豆嫩雞 青菜 薑絲冬瓜湯	玉米毛豆 洋蔥炒蛋 青菜 芹香粉絲湯
熱量：777.8 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.2 醣類：32.2 (克) (克)	熱量：780.2 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.3 醣類：106.5 (克) (克)	熱量：773 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32 醣類：105 (克) (克)	熱量：782.7 脂肪：25.5 (大卡) (克) 蛋白質：32.8 醣類：105.5 (克) (克)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克) (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)
雙十國慶假期  標示◎為油炸物	小薏仁飯	筒仔米糕	小米飯	五穀飯
	<b>奶油迷迭香嫩雞</b>	<b>◎酥炸豬柳條</b>	<b>◎繼光香香雞</b>	<b>紅燒豬腩</b>
	麻婆豆腐 關東煮 青菜 黃豆芽排骨湯	法式巧克力吐司磚 蝦醬空心菜 青菜 西米露奶茶	魷魚鮮羹 ☆蔥香福州丸 青菜 味噌豆腐湯	☆什錦天婦羅捲 番茄炒蛋 青菜 青菜蛋花湯
	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克) (克)	熱量：799.6 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.9 醣類：107.5 (克) (克)	熱量：777.8 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.2 醣類：32.2 (克) (克)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克) (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)
白飯	胚芽飯	黑胡椒鐵板麵	麥片飯	糙米飯
<b>蜜汁雞丁</b>	<b>蒜泥白肉</b>	<b>◎唐揚炸雞</b>	<b>蜂蜜味噌豬排</b>	<b>印度咖哩雞</b>
烏龍黑干 柴香蒸蛋 青菜 海芽蛋花湯	大瓜鮮燴 ☆翡翠海雲吞 青菜 酸辣湯	◎黃金煉乳銀絲卷 杏菜小魚乾 青菜 百香雙Q綠茶	紅顏炒蛋 肉香豆薯 青菜 鮮蔬肉絲湯	炒四寶 ☆花生豬血糕 青菜 白玉肉絲湯
熱量：777.8 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.2 醣類：32.2 (克) (克)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克) (克)	熱量：780.2 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.3 醣類：106.5 (克) (克)	熱量：773 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32 醣類：105 (克) (克)	熱量：782.7 脂肪：25.5 (大卡) (克) 蛋白質：32.8 醣類：105.5 (克) (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)
白飯	麥仁飯	白醬奶油培根焗烤飯	五穀飯	小米飯
<b>可樂豬腳</b>	<b>◎塔香魷魚</b>	<b>蘑菇醬豬排</b>	<b>◎拿坡里雞腿</b>	<b>甜椒炒豚肉</b>
燒滷百頁 紅絲高麗 青菜 洋蔥味噌湯	時蔬炒肉片 ☆三色府城蝦捲 青菜 冬瓜肉絲湯	☆黑胡椒脆薯拼麻糬球 小瓜炒嫩雞 青菜 波霸紅茶拿鐵	小魚花生干片 白菜什錦 青菜 黃瓜肉片湯	茄香燴蛋 鐵板肉絲銀芽 青菜 ☆肉羹湯
熱量：775.4 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.1 醣類：105.5 (克) (克)	熱量：792.4 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.6 醣類：106 (克) (克)	熱量：777.8 脂肪：25 (大卡) (克) 蛋白質：32.2 醣類：106 (克) (克)	熱量：797.2 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.8 醣類：107 (克) (克)	熱量：790 脂肪：26 (大卡) (克) 蛋白質：33.5 醣類：105.5 (克) (克)
10月31日(一)	   <p>每週二、四供應水果</p>			
白飯				
<b>腰果雞丁</b>				
蔬菜炒蛋 彩虹玉米 青菜 金針菇肉絲湯				
熱量：782.7 脂肪：25.5 (大卡) (克) 蛋白質：25.5 醣類：105.5 (克) (克)				

\*\*使用台灣豬肉\*\*