



10月3日(一)	10月4日(二)	10月5日(三)	10月6日(四)
廣式揚州炒飯	白飯	白飯	白飯
卡拉雞排	香烤魚排	蔥爆鹹豬肉	醬淋海鮮腸粉
甘梅地瓜 洋蔥炒輪片 三杯杏鮑菇片 佛跳牆 高纖蔬菜 酸辣湯	客家小炒 番茄炒蛋 麻油米血片 玉米奶酥棒 美味青菜 椰果綠茶	絲瓜麵線 黃金三角薯餅 五香海帶片 三色玉米 爆炒鮮蔬 榨菜肉絲湯	蝦醬高麗菜 宮保油腐 蔥肉餡餅 卡拉雞柳條 健康時蔬 營養多多
熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：767.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.8克 醣類：100.5克	熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 醣類：106克	熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克
10月10日(一)	10月11日(二)	10月12日(三)	10月13日(四)
<p>雙十國慶放假</p>	白飯	白飯	白飯
	古早味燒滷大排	脆烤蝦排	豐原排骨酥
	小豆輪燒筍干 蛋酥白菜 清蒸蟹肉腿 家傳雞捲片 爆炒鮮蔬 波霸仙草甘茶	紅絲炒蛋 沙茶洋蔥肉片 娘惹山藥捲 燒滷百頁片 高纖蔬菜 玉米濃湯	豆芽炒嫩雞 韓式部隊鍋 糖醋豆包 芋仔餅 蒜香纖蔬 營養多多
	熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 醣類：106克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克
10月17日(一)	10月18日(二)	10月19日(三)	10月20日(四)
泰式咖哩炒飯	白飯	白飯	白飯
塔香魷魚	脆烤虱目魚條	黑胡椒豬柳	三杯雞
培根高麗菜 醬淋水晶肉圓 嫩煎長版燒 蒜味毛豆莢 當季蔬菜 味噌豆腐湯	太祖肉羹 鐵板肉絲銀芽 日式可樂餅 鮮肉韭菜盒 時令蔬菜 檸檬紅茶山粉圓	肉絲小瓜秀珍菇 菜脯炒蛋 黃金地瓜片 蝦仁捲 健康時蔬 肉燥米粉湯	四季炒干片 北門蘿蔔燒 蔥花吉拿棒 脆烤馬鈴薯餅 田園青蔬 營養多多
熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3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)
日式烏龍麵	白飯	白飯	白飯
繼光香香雞	大漠孜然滷豬排	蜜汁菲力雞排	薑汁燒肉
竹筍炒肉絲 鮮肉鍋貼 三杯黑干片 五更豬血煲 營養蔬菜 黃瓜豚肉湯	咖哩洋芋 小瓜炒蛋 香Q芋粿 紐奧良魚條 高纖時蔬 鳳梨椰果冰茶	麻婆豆腐 敏豆甜不辣 美味蟹肉腿 醬淋蘿蔔糕 爆香青菜 芹香貢丸湯	酸菜塔香麵腸 麻辣餛飩 卡拉雞柳條 燒滷海帶片 可口蔬菜 營養多多
熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：767.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.8克 醣類：100.5克
10月31日(一)	<p>使用台灣豬</p>		
嘉義米糕			
椒鹽豬柳條			
麥克雞塊 蔥油肉絲瓜瓜 龍鳳腿 拌炒海帶根 美味蔬菜 韭菜豬血湯			
熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克			