



	10月1日(二)	10月2日(三)	10月3日(四)	10月4日(五)
	胚芽飯	日式烏龍麵	糙米飯	燕麥飯
	豉汁排骨	◎唐揚炸雞	麻油豚肉	◎酥炸雞翅
	海苔洋芋	☆黃金糖霜螺絲卷	☆柴香丸子	彩椒油丁
	韓式部隊鍋	芝麻敏豆嫩雞	黃瓜什錦	嫩炒銀芽
	青菜	青菜	青菜	青菜
	蘿蔔肉絲湯	百香椰果紅茶	裙帶蛋花湯	芹香粉絲湯
熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26 蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5	熱量：(大卡) 799.6 脂肪：(克) 26 蛋白質：(克) 33.9 醣類：(克) 107.5	熱量：(大卡) 777.8 脂肪：(克) 25 蛋白質：(克) 32.2 醣類：(克) 106	熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26 蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5	
10月7日(一)	10月8日(二)	10月9日(三)	10月10日(四)國慶日	10月11日(五)
白飯	小米飯	筒仔米糕	國慶日放假一天 	五穀飯
蘑菇味豬排	印度咖哩雞	◎酥炸豬柳條		紅燒豬腩
香炒干絲	白菜滷	☆麥克雞塊		三杯老皮嫩腐
甘梅地瓜	☆川味椒麻貢丸	沙茶肉絲空心菜		麻辣滷味拼盤
青菜	青菜	青菜		青菜
豆薯排骨湯	味噌豆腐湯	西米露奶茶		玉米濃湯+履歷豆漿
熱量：(大卡) 777.8 脂肪：(克) 25 蛋白質：(克) 32.2 醣類：(克) 106	熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26 蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5	熱量：(大卡) 799.6 脂肪：(克) 26 蛋白質：(克) 33.9 醣類：(克) 107.5		熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26 蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5
10月14日(一)	10月15日(二)	10月16日(三)	10月17日(四)	10月18日(五)
白飯	胚芽飯	茄汁肉醬螺絲麵	麥片飯	糙米飯
蜜汁雞丁	蒜泥白肉	◎卡啦雞排	蜂蜜味噌豬排	麻油雞
玉米炒蛋	黃瓜鮮燴	☆蒜味水餃	蒜蓉醬淋油腐	◎鄉村魚塊
螞蟻上樹	☆椒鹽海雲吞	莧菜小魚乾	豆芽炒嫩雞	黑胡椒毛豆莢
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
海芽蛋花湯	酸辣湯	旺萊雙Q綠	鮮蔬肉絲湯	蘿蔔豚骨湯
熱量：(大卡) 777.8 脂肪：(克) 25 蛋白質：(克) 32.2 醣類：(克) 106	熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26 蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5	熱量：(大卡) 780.2 脂肪：(克) 25 蛋白質：(克) 32.3 醣類：(克) 106.5	熱量：(大卡) 773 脂肪：(克) 25 蛋白質：(克) 32 醣類：(克) 105	熱量：(大卡) 782.7 脂肪：(克) 25.5 蛋白質：(克) 32.8 醣類：(克) 105.5
10月21日(一)	10月22日(二)	10月23日(三)	10月24日(四)	10月25日(五)
白飯	小米飯	咖哩炒飯	糙米飯	五穀飯
可樂燉豬腳	瓜仔雞	◎七味唐辛子炸豬排	秘醬炒雞	◎香酥嫩魚
☆古早味菜脯蛋	時蔬炒肉片	黑胡椒脆薯	芹香干片	咖哩洋芋
紅絲高麗	☆三色府城蝦捲	招牌滷味	鹹酥杏鮑菇	鐵板肉絲銀芽
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
洋蔥味噌湯	冬瓜肉絲湯	波霸紅茶拿鐵	中式玉米湯	肉絲鮮羹湯
熱量：(大卡) 775.4 脂肪：(克) 25 蛋白質：(克) 32.1 醣類：(克) 105.5	熱量：(大卡) 792.4 脂肪：(克) 26 蛋白質：(克) 33.6 醣類：(克) 106	熱量：(大卡) 777.8 脂肪：(克) 25 蛋白質：(克) 32.2 醣類：(克) 106	熱量：(大卡) 797.2 脂肪：(克) 26 蛋白質：(克) 33.8 醣類：(克) 107	熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26 蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5
10月28日(一)	10月29日(二)	10月30日(三)	10月31日(四)	
校慶補假一天	五穀飯	焗烤茄汁肉醬螺絲麵	糙米飯	
	咖哩燒肉片	◎鹽酥姑姑雞	鐵路豬排	
	關東煮	☆黃金煉乳銀絲卷	☆鹽酥塔香甜不辣	
	☆紅油抄手	蝦醬空心菜	金菇炒高麗菜	
	青菜	青菜	青菜	
	和風豆腐湯	百香椰果綠茶	大瓜排骨湯	
	熱量：(大卡) 792.4 脂肪：(克) 26 蛋白質：(克) 33.6 醣類：(克) 106	熱量：(大卡) 777.8 脂肪：(克) 25 蛋白質：(克) 32.2 醣類：(克) 106	熱量：(大卡) 797.2 脂肪：(克) 26 蛋白質：(克) 33.8 醣類：(克) 107	

使用台灣豬肉