



日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	金穀類	豆魚類	蔬菜	油脂	熱量
1	四	白飯 白米-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉、九層塔-炸	關東煮 蔬菜、油豆腐、海帶、柴魚片-煮	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	薑絲鮮瓜湯 冬瓜、薑、菇、枸杞	6.4	2.5	2.1	3	823
2	五	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	薑汁燒豚 豬肉、凍豆腐、蔬菜、薑-煮	BBQ甜不辣 甜不辣、蔬菜-炒	雙色海絲 海帶絲、白干絲-炒	履歷蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋、蔬菜、味噌、柴魚	6.5	2.6	2	2.8	826
5	一	白飯 白米-蒸	香草燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-燉	三杯豆干 豆干、菇、海帶、蔬菜-滷	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉、菇	6.4	2.6	2.1	2.8	822
6	二	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	紅咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	★麥克雞塊 X 2 雞塊-炸	鮮菇冬瓜 冬瓜、麵輪、菇、枸杞-煮	履歷蔬菜	柴魚海芽湯 海帶芽、味噌、柴魚	6.6	2.5	2	3	835
7	三	香菇肉絲油飯 白米50%、長糯米、豬肉、香菇	嫩汁雞腿排 X 1 雞腿排-烤	滷蛋 X 1 雞蛋-滷	蝦香白菜 大白菜、蔬菜、菇、蝦米-煮	履歷蔬菜	玉米芙蓉湯 玉米、雞蛋	6.4	2.6	2	2.8	819
8	四	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	蒙古烤肉 豬肉、蔬菜-炒	番茄炒蛋 雞蛋、豆腐、番茄-炒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、豬絞肉、木耳-炒	有機蔬菜	筍香雞湯 筍、雞肉、紅棗	6.7	2.6	2.1	2.9	847
9	五	~~~雙十國慶假期~~~										
12	一	白飯 白米-蒸	韓式洋釀雞X4 雞肉、年糕-燒	紅燒油腐 油豆腐、蔬菜、菇-煮	嫩汁白菜 大白菜、菇、木耳-煮	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	6.5	2.6	2	2.9	831
13	二	紅藜飯 白米、紅藜麥-蒸	豚肉壽喜燒 豬肉、凍豆腐、蔬菜、菇-燉	蒸蛋 雞蛋-蒸	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-煮	履歷蔬菜	海帶芽湯 海帶芽、薑	6.6	2.6	2	2.8	833
14	三	茄汁肉醬義大利麵 麵、蔬菜、豬肉	燒烤醬雞翅 X 1 三節雞翅-烤	★可樂餅X1 可樂餅-炸	雙色花椰 花椰菜、菇-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	6.7	2.5	2	2.9	837
15	四	大麥飯 白米、大麥-蒸	無錫燒肉 豬肉、蔬菜、白芝麻-燒	京醬干絲 干絲、蔬菜、菇-炒	枸杞蒲瓜 扁蒲、木耳、枸杞-炒	有機蔬菜	魚丸湯 蔬菜、魚丸	6.5	2.5	2	2.8	819
16	五	白飯 白米-蒸	日式蜂蜜燒肉 雞肉、菇、蔬菜、蜂蜜-燉	筍香三鮮 蔬菜、筍、豬肉、魷魚翅、木耳-燴	熱炒甘藍 高麗菜、菇-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	6.4	2.5	2	2.8	812
19	一	小米飯 白米、小米-蒸	三杯雞 雞肉、蔬菜、菇-炒	奶香豆腐 豆腐、蔬菜、玉米、奶粉-煮	鐵板銀芽 豆芽菜、木耳、蔬菜-炒	履歷蔬菜	和風蛋花湯 蔬菜、菇、雞蛋	6.5	2.5	2	2.8	819
20	二	白飯 白米-蒸	南洋打拋豬 豬絞肉、蔬菜、番茄-炒	★海鮮排X1 海鮮排-炸	清炒扁蒲 扁蒲、蔬菜、菇-炒	履歷蔬菜	柴魚白玉湯 蘿蔔、味噌、柴魚	6.6	2.5	2.1	2.9	833
21	三	蒜香肉絲炒飯 白米、蔬菜、豬肉	無骨雞排 X 1 雞排-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	雜菜冬粉 蔬菜、冬粉、豬絞肉、木耳-炒	履歷蔬菜	釜山豬肉湯 蔬菜、豬肉	6.7	2.6	2	2.9	845
22	四	白飯 白米-蒸	黑椒豬柳 豬肉、蔬菜、黑胡椒-燴	玉米肉蓉 玉米、蔬菜、豬絞肉、毛豆-炒	醬香冬瓜 冬瓜、豆包絲、菇、枸杞-煮	有機蔬菜	海芽排骨湯 海帶芽、豬肉	6.6	2.5	2	2.8	826
23	五	糙米飯 白米、糙米-蒸	佛蒙特咖哩 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	回鍋肉片 豆干、蔬菜、豬肉、菇-炒	炒花椰菜 花椰菜、木耳-炒	履歷蔬菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯、菇、蔬菜、雞蛋、奶粉	6.7	2.6	2	2.8	840
26	一	~~~光復節假期~~~										
27	二	白飯 白米-蒸	紅燒魚 生鮮魚肉、蔬菜、菇-燉	滷味拼盤 豆干、蔬菜、海帶結-滷	菇炒高麗 高麗菜、菇-炒	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	6.6	2.5	2	2.8	826
28	三	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	★香酥雞X4 雞肉、豆段-炸	洋芋歐姆蛋 雞蛋、馬鈴薯、玉米、毛豆-炒	塔香粉絲 蔬菜、冬粉、豬絞肉-炒	履歷蔬菜	大滷清湯 豆腐、筍、木耳、雞蛋	6.6	2.6	2.1	2.8	836
29	四	日式咖哩炒麵 麵、蔬菜、豬肉	香燒豬排 X 1 豬排-燒	蒸餃 X 2 蒸餃-蒸	田園花椰 花椰菜、木耳-炒	有機蔬菜	味噌鮮蔬湯 蔬菜、味噌、柴魚片	6.6	2.5	2	2.9	830
30	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	義式白醬嫩雞 雞肉、蔬菜、菇、奶粉-煮	椒鹽魷魚丸X2 魷魚丸-烤	海芽白菜 大白菜、海帶芽、菇-煮	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 冬瓜、豬肉、紅棗	6.6	2.5	2.1	2.8	828

◎過敏原包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 含亞硝酸鹽類製品

※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，函請見諒！



＜節氣吃神馬-寒露＞～

寒露的時序進入深秋，氣溫、濕度明顯降低，易引發皮膚乾燥及搔癢，會影響表皮彈性與光澤。建議多喝水補充濕度、適度運動加強血液循環，多吃補血潤燥的食物，如：芝麻、紅棗、黑木耳、枸杞等，也要使用適合自己的保濕品來保持皮膚濕潤減少乾癢症狀。

