



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	白飯 白米-蒸	豉汁蘭花干X1 蘭花干、豆豉-滷	棗香小豆干 蔬菜、四分干、紅棗-滷	金粒白菜 大白菜、玉米、木耳-炒	和風海芽湯 海帶芽、味噌	6.6	2.5	2	2.9	830
2	五	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	南洋素咕咾肉 馬鈴薯、素咕咾肉、蔬菜-煮	番茄凍豆腐 凍豆腐、菇、木耳、番茄、玉米-煮	塔香海茸 海茸、蔬菜、九層塔-炒	青木瓜燉湯 青木瓜、枸杞	6.7	2.5	2.1	2.8	835
5	一	白飯 白米-蒸	香滷油腐X1 油豆腐、蔬菜-滷	豆瓣素雞 馬鈴薯、豆雞、蔬菜、菇-炒	海芽冬粉 海帶芽、蔬菜、冬粉、木耳-炒	竹筍湯 筍、紅棗	6.6	2.5	2	3	835
6	二	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆-蒸	三杯豆干 四分干、菇、蔬菜-滷	麻婆嫩腐 蔬菜、豆腐、素絞肉、菇-煮	咖哩花椰 花椰菜、木耳-炒	香芹蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	6.7	2.5	2	2.9	837
7	三	白飯 白米-蒸	茄汁豆包X1 豆包、蔬菜-燒	客家小炒 蔬菜、豆干、木耳-炒	鮮菇冬瓜 冬瓜、麵筋、菇、枸杞-煮	金絲海芽湯 海帶芽、豆包絲	6.6	2.5	2	2.9	830
8	四	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	四喜烤麩 烤麩、蔬菜、芋頭、菇、毛豆-燒	素蟹黃豆腐 蔬菜、凍豆腐、玉米、青豆、椰漿-煮	炒甘藍 高麗菜、木耳、枸杞-炒	羅宋湯 蔬菜、菇	6.6	2.5	2.1	2.9	833
9	五	~~~雙十國慶假期~~~									
12	一	白飯 白米-蒸	紅棗油腐X1 油豆腐、紅棗-燒	素炒干絲 蔬菜、干絲、海帶絲-炒	雜菜粉絲 蔬菜、冬粉、素絞肉、菇-炒	芋香蔬菜粥 蔬菜、白米、芋頭、玉米	6.9	2.5	2	3	856
13	二	紅藜飯 白米、紅藜麥-蒸	彩蔬豆皮 豆包、蔬菜、芋頭-炒	咖哩嫩腐 馬鈴薯、豆腐、蔬菜、青豆-煮	木耳豆芽 蔬菜、豆包絲、木耳-煮	海芽素丸湯 海帶芽、素丸	6.7	2.5	2	2.9	837
14	三	白飯 白米-蒸	大溪黑干 黑干、海帶結、菇、白芝麻-滷	筍燒麵輪 蔬菜、麵筋、菇-煮	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-煮	大滷湯 豆腐、蔬菜、木耳	6.6	2.6	2	2.8	833
15	四	大麥飯 白米、大麥-蒸	照燒豆包X1 豆包、枸杞-燒	堅果四分干 蔬菜、四分干、葵瓜子、南瓜子-燒	雙色花椰 花椰菜、菇、白果-炒	味噌湯 蔬菜、豆包絲、味噌	6.6	2.5	2	2.9	830
16	五	白飯 白米-蒸	酸甜素雞 馬鈴薯、豆雞、蔬菜、毛豆-燒	鐵板油腐 油豆腐、蔬菜、菇-炒	枸杞蒲瓜 扁蒲、菇、枸杞-炒	素香肉骨茶湯 蔬菜、凍豆腐、紅棗	6.7	2.5	2.1	2.9	840
19	一	照燒炒烏龍麵 烏龍麵、蔬菜、素肉絲、玉米-炒	五香豆干X1 豆干-滷	三杯凍腐 菇、凍豆腐、蔬菜-煮	乾煸四季 豆段、木耳、蔬菜-炒	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、蔬菜、椰漿	6.7	2.5	2	2.9	837
20	二	白飯 白米-蒸	筍香烤麩 馬鈴薯、烤麩、筍、毛豆-煮	下飯酢醬 豆干、素絞肉、花瓜、菇-煮	素香冬粉 蔬菜、冬粉、菇-炒	鮮瓜湯 冬瓜、枸杞	6.7	2.5	2	2.9	837
21	三	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	★素香蚵仔酥X3 素蚵仔酥、地瓜-炸	酸菜炒黑干 蔬菜、黑干、酸菜-炒	芋絲高麗 高麗菜、芋頭、木耳、蔬菜-炒	日式鮮蔬湯 海帶芽、菇、味噌	6.7	2.5	2	3	842
22	四	白飯 白米-蒸	鄉村豆包X1 豆包、香菜-燒	什錦豆腐 蔬菜、豆腐、木耳、玉米、毛豆-煮	濠香海唇 海帶唇、蔬菜-炒	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、番茄	6.6	2.5	2.1	2.9	833
23	五	糙米飯 白米、糙米-蒸	油豆腐X1 油豆腐-燒	糖醋素雞 蔬菜、豆雞、木耳-炒	冬瓜麵輪 冬瓜、麵筋、菇-煮	薏仁洋芋湯 馬鈴薯、薏仁、蓮子、枸杞	6.7	2.5	2	2.9	837
26	一	~~~光復節假期~~~									
27	二	白飯 白米-蒸	茄汁烤麩 蔬菜、烤麩、筍、木耳、毛豆-煮	芹香豆干 豆干、麵筋、芹菜、紅蘿蔔、菇-炒	雙色海絲 海帶絲、白干絲-炒	豆腐味噌湯 豆腐、味噌	6.6	2.6	2	2.9	838
28	三	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	咖哩骰子腐 馬鈴薯、嫩油丁、蔬菜-煮	三杯麵腸 蔬菜、麵腸-炒	紅絲豆段 豆段、紅蘿蔔、菇-炒	鮮菇煲湯 蔬菜、菇、枸杞	6.6	2.6	2.1	2.8	836
29	四	白飯 白米-蒸	素香豆包X1 豆包、蔬菜-燒	醬燒豆腐 蔬菜、豆腐、豆皮、紅棗-煮	鮮蔬粉絲 蔬菜、冬粉、木耳-炒	海帶芽湯 海帶芽、玉米	6.7	2.5	2	3	842
30	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	佛跳牆 蔬菜、凍豆腐、素排骨、栗子、紅棗-煮	鮑菇小方干 四分干、菇、蔬菜-滷	田園花椰 花椰菜、玉米-炒	客家米粉湯 蔬菜、米粉、芋頭、菇	6.7	2.5	2	2.9	837

寒露

<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。