

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)			
白米飯 檸檬雞翅 麻婆豆腐(豆) 蔥炒鹹豬肉 淺色蔬菜 海芽湯				五穀飯 椒鹽烤豬里肌 鳳梨雞丁 塔香海茸 深色蔬菜 沙茶肉梗湯(加芡)				白米飯 酥香雞排(炸) 木須炒筍絲 洋蔥豬柳 淺色蔬菜 芹香菜頭湯				地瓜飯 沙茶干片豬肉(豆) 茶碗蒸 虱目魚柳(海)(炸) 深色蔬菜 玉米蛋花湯				黃金雞絲炒飯 招牌香嫩雞腿 芝麻四季豆 花花炒香菇 深色蔬菜 柴香豆腐湯(豆)			
熱量:	742大卡	脂肪:	20g	熱量:	712大卡	脂肪:	22g	熱量:	736大卡	脂肪:	25g	熱量:	717大卡	脂肪:	24g	熱量:	721大卡	脂肪:	23g
醣類:	113g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	99g	蛋白質:	30g	醣類:	98g	蛋白質:	29g	醣類:	100g	蛋白質:	29g
10月11日(二)				10月12日(三)				10月13日(四)				10月14日(五)				10月17日(一)			
五穀飯 甜麵醬香回鍋肉 吮指翅腿 牽絲起司焗玉米 深色蔬菜 鮮蔬豆皮湯(豆)+豆漿				白米飯 鮮汁魚排(海)(炸) 香滷肉燥(醃) 冰糖小滷味(豆) 淺色蔬菜 鮮筍湯				地瓜飯 岩燒無骨豬排 豆瓣細腐(豆) 咖哩雞丁 深色蔬菜 小丸子湯(加)				義式醬麵 嫩鮮雞排 鮮炒花椰菜 五香滷蛋 深色蔬菜 味噌海芽湯				白米飯 鐵路火車滷豬排 蘿蔔滷烏蛋 家常小菜 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)			
熱量:		脂肪:		熱量:	709大卡	脂肪:	23g	熱量:	731大卡	脂肪:	24g	熱量:	717大卡	脂肪:	24g	熱量:	721大卡	脂肪:	23g
醣類:		蛋白質:		醣類:	99g	蛋白質:	28g	醣類:	101g	蛋白質:	29g	醣類:	98g	蛋白質:	29g	醣類:	100g	蛋白質:	29g
10月18日(二)				10月19日(三)				10月20日(四)				10月21日(五)				10月24日(一)			
五穀飯 燒烤雞翅 客家小炒(豆)(海) 茄汁肉醬 深色蔬菜 海芽湯				白米飯 雞米花(炸) 麻婆豆腐(豆) 紅絲花椰 淺色蔬菜 薑片冬瓜湯				地瓜飯 日式照燒豚肉 虱目魚柳(海)(炸) 蝦仁白菜(海) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				麻香肉絲蛋炒飯 板烤雞腿排 咖哩地瓜丁 芹香炒菇 深色蔬菜 鮮筍湯				白米飯 豆皮炒鮮魷魚(豆海) 烤肉醬燒雞丁 白醬雙花 淺色蔬菜 蘿蔔湯			
熱量:		脂肪:	27g	熱量:	759大卡	脂肪:	27g	熱量:	740大卡	脂肪:	24g	熱量:	723大卡	脂肪:		熱量:	746大卡	脂肪:	25g
醣類:		蛋白質:	27.6g	醣類:	101.5g	蛋白質:	27.6g	醣類:	101g	蛋白質:	30g	醣類:	102g	蛋白質:		醣類:	105g	蛋白質:	25.3g
10月25日(二)				10月26日(三)				10月27日(四)				10月28日(五)				10月31日(一)			
五穀飯 吉野家燒肉 喜相逢(海炸加) 刺瓜混炒 深色蔬菜 筍片凍豆腐湯(豆)				白米飯 日式炸雞腿(炸) 波隆那肉醬 三色玉米 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)				地瓜飯 醬燒大豬排 洋芋雞丁 黃金豆腐(豆) 深色蔬菜 日式紫菜湯				香菇油飯 和風炙烤雞排 炸醬炒高麗(海) 油膏白蛋 深色蔬菜 鈕扣小菇冬瓜湯				白米飯 蔥燒肉片 香菇炒豆干(海豆) 鮮炒花椰菜 淺色蔬菜 筍仔湯			
熱量:		脂肪:	22g	熱量:	712大卡	脂肪:	22g	熱量:	736大卡	脂肪:	25g	熱量:	712大卡	脂肪:	22g	熱量:	722大卡	脂肪:	23g
醣類:		蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	99g	蛋白質:	30g	醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	102g	蛋白質:	28g
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)			
白米飯 蔥燒肉片 香菇炒豆干(海豆) 鮮炒花椰菜 淺色蔬菜 筍仔湯				<改非咖哩雞丁>															
熱量:	737大卡	脂肪:	23g	熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:	
醣類:	112g	蛋白質:	29g	醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:	

有蝦米