

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全糖 類(份)	蛋 黃(份)	肉 類(份)	蔬 菜(份)	油 類(份)	糖 類(份)	熱 量 (千卡)
10/5	一	糙米飯 糙米,白米/煮	台灣鹽酥雞 CAS雞丁/炸	八寶酢醬 絞肉,非基改干丁/煮	蕃茄炒蛋 Q番茄,蛋/炒	產銷 履歷 蔬菜 珍珠奶茶 珍珠圓,紅茶包		6.5	2.8	2.1	2.8			844
10/6	二	香Q白飯	BBQ烤雞腿 雞腿/烤	古早味肉燥 Q絞肉,碎瓜/炒	佛跳牆 Q大白菜,木耳/煮	有機 蔬菜 海芽蛋花湯 海芽,蛋		6.4	2.6	2.3	2.7			822
10/7	三	焗烤義大利螺旋麵 螺旋麵,絞肉,三色丁/煮	照燒里肌排 豬排/燒	鮮筍肉絲 Q竹筍,肉絲/炒	QQ黃金蛋 Q蛋/滷	季節 時蔬 芹香關東煮 白蘿蔔,非基改玉米塊	水果	6.5	2.8	2.2	2.8			846
10/8	四	香Q白飯	腓力雞排 雞排/燒	大鼎滷味 Q白蘿蔔,丸子/滷	咖哩肉茸 Q馬鈴薯,絞肉/煮	有機 蔬菜 酸辣蛋花湯 脆筍絲,紅蘿蔔絲,木耳絲		6.5	2.7	2.2	2.7			884
雙十節連假														
10/12	一	小米飯 小米,白米/煮	蘿勒紅燒雞 CAS雞丁,九層塔/燒	塔香油豆腐 非基改豆腐/燒	鮮彩滑蛋 CAS三色丁,蛋/煮	產銷 履歷 蔬菜 地瓜芋圓 地瓜,芋圓		6.5	2.8	2.1	2.8			844
10/13	二	香Q白飯	卡拉香酥雞排 雞排/炸	白玉肉燥 Q白蘿蔔,絞肉/煮	冬瓜什錦燒 Q冬瓜,丸子/燒	有機 蔬菜 鮮筍肉片湯 筍片,肉片		6.4	2.6	2.3	2.9			831
10/14	三	醬香蛋炒飯 白飯,絞肉,混三色/炒	米蘭茄汁燉肉 Q肉丁,時蔬/燉	海結滷味 Q白蘿蔔,海帶結/滷	翡翠燒賣雙拼 燒賣,一口香腸/炸	季節 時蔬 玉米濃湯 非基改玉米粒,蛋	水果	6.5	2.7	2.2	2.8			839
10/15	四	香Q白飯	高鐵御膳大排 豬排/燒	玉米肉茸 Q非基改玉米粒,絞肉/炒	鮮瓜肉片 Q鮮瓜,肉片/煮	有機 蔬菜 羅宋肉片湯 番茄,時蔬,肉片		6.5	2.7	2.2	2.7			834
10/16	五	香Q白飯	巴比Q雞腿排 CAS雞排/烤	醬燒飛魚輪 時蔬,小魚輪/燒	白菜肉絲 Q大白菜,肉絲/炒	有機 蔬菜 味噌菇菇湯 味噌,金針菇	水果	6.4	2.7	2.3	2.7			830
10/19	一	紫米飯 紫米,白米/煮	日式咖哩豬肉 Q肉片,馬鈴薯,咖哩/煮	蝦香扁蒲 Q扁蒲/燒	干片肉絲 絞肉,非基改干片/炒	產銷 履歷 蔬菜 波霸珍奶 珍珠圓,紅茶包		6.5	2.7	2.2	2.8			839
10/20	二	香Q白飯	彩椒糖醋魚 CAS鯊魚丁,時蔬/煮	敏豆雞米花 敏豆,雞米花/炒	韓式泡菜鍋 Q高麗菜,泡菜,非基改百頁/煮	有機 蔬菜 玉米塊排骨湯 非基改玉米塊,大骨		6.4	2.7	2.2	2.8			832
10/21	三	客家炒米粉 米粉,絞肉,時蔬/炒	破香檸檬烤翅 檸檬烤翅/烤	甜根肉羹燴 Q白蘿蔔,肉羹/煮	五香茶葉蛋 Q蛋/滷	季節 時蔬 冬瓜排骨湯 冬瓜,大骨	水果	6.5	2.7	2.2	2.7			834
10/22	四	香Q白飯	M轟炸雞腿 雞腿/炸	紅娘炒蛋 CAS紅蘿蔔,蛋/炒	梅干肉燥 Q絞肉,梅干菜/炒	有機 蔬菜 綜合菇菇湯 金針菇,珍菇		6.4	2.7	2.1	2.9			834
10/23	五	香Q白飯	蔥燒醬爆雞柳 Q雞柳/燒	海結甜條 海帶結,甜條/滷	咖哩洋芋 Q馬鈴薯,絞肉/煮	有機 蔬菜 酸辣肉絲湯 脆筍絲,肉絲,木耳絲	水果	6.5	2.6	2.2	2.7			827
10/26	一	五穀飯 五穀米,白米/煮	當紅炸子雞 CAS雞丁/炸	干丁小炒 非基改干丁,絞肉/炒	蛋酥白菜滷 Q大白菜,木耳/燒	產銷 履歷 蔬菜 綠豆QQ 綠豆,珍珠圓		6.4	2.7	2.3	2.9			839
10/27	二	香Q白飯	黑胡椒排骨 豬排/燒	甜瓜仔肉 Q絞肉,碎瓜/炒	日式一番煮 Q白蘿蔔,火鍋料/滷	有機 蔬菜 小魚豆腐湯 小魚干,非基改豆腐		6.4	2.6	2.2	2.7			820
10/28	三	肉絲蛋炒飯 白飯,絞肉,蛋/炒	紅醬蒜烤雞腿 CAS雞腿/烤	黃豆芽肉絲 Q黃豆芽,絞肉/炒	椒鹽薯瓣 薯瓣/炸	回饋 有機 蔬菜 蘑菇濃湯 非基改玉米粒,蛋	水果	6.6	2.7	2.2	2.8			846
10/29	四	香Q白飯	蒜泥白肉 Q肉片/煮	醬燒馬鈴薯 Q馬鈴薯,紅蘿蔔/燒	海帶拌三絲 芹菜,海帶絲,非基改干絲/炒	有機 蔬菜 沙茶清羹湯 肉羹,時蔬		6.5	2.7	2.4	2.7			839
10/30	五	香Q白飯	義式紅燒燉肉 Q肉丁/燉	肉醬四分干 Q絞肉,非基改豆干/滷	海苔章魚燒2個 海苔章魚燒/炸	有機 蔬菜 筍片福菜湯 筍片,芥菜	水果	6.5	2.7	2.1	2.8			836