

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全蛋 顆數 (份)	豆腐 肉類 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (千卡)
10/1	主廚炒麵 麵條,豬肉	糖醋雞丁 雞丁,洋蔥/燒	家常豆腐 豆腐,豬肉/燒	貢丸瓜瓜 貢丸,時瓜,木耳/炒	季節時蔬	四寶甜湯 綠豆,小薏仁,西谷米,花豆	6.4	2.5	2.0	2.7	807
10/2	香Q白飯 白米	春川燒肉 泡菜,豬肉,高麗菜/煮(不辣)	蠔油蘿蔔糕 蘿蔔糕,菜脯,絞肉/燒	一品佛跳牆 白菜,木耳/炒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米,紅蘿蔔,濃湯粉(勾芡)	6.4	2.6	1.8	2.6	805
10/3	紫米飯 紫米,白米	醬燒大排 豬排/燒	泰式打拋肉 干丁,絞肉/炒(微辣)	鐵板銀芽 豆芽,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	韓式昆布湯 海芽	6.5	2.7	1.8	2.8	829
10/6	中秋節放假										
10/7	麥片飯 麥片,白米	日式洋芋燉肉 豬肉,馬鈴薯/煮	什錦三絲 干絲,海帶絲,紅蘿蔔/炒	鮮香扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	台味米粉湯 米粉,芋頭	6.5	2.4	2.1	2.6	805
10/8	古早味油飯 白米,豬肉	酥炸香雞排 雞排/炸	醬燒油豆腐 油豆腐/燒	鮮彩花椰 花椰菜,紅蘿蔔/炒	季節時蔬	黑糖地瓜芋圓 地瓜,芋圓	6.5	2.6	2.0	2.5	813
10/9	香Q白飯 白米	蒜香魚塊 水鯊魚,時蔬/燒	水晶粉絲 冬粉,絞肉/炒	金黃珍珠肉茸 玉米,紅蘿蔔,豬肉/炒	有機蔬菜	酸辣湯 紅蘿蔔,木耳,筍絲(勾芡不辣)	6.4	2.5	1.9	2.7	805
10/10	國慶日放假										
10/13	紅藜飯 紅藜麥,白米	滑菇黃燜雞 雞丁,杏鮑菇/煮	客家小炒 豬肉,干片,芹菜/炒	白玉黑輪 黑輪,白蘿蔔/炒	產履蔬菜	羅宋湯 番茄,高麗菜,豬肉	6.4	2.5	1.9	2.6	800
10/14	香Q白飯 白米	筍干控肉 豬肉,筍/煮	和風咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔/燒	瓜瓜肉片 黃瓜,肉片/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	6.6	2.5	2.0	2.5	812
10/15	招牌炒飯 白米,豬肉	夜市鹽酥雞 雞丁/炸	花生四分干 四分干,花生/燒	黃芽三絲 黃豆芽,紅蘿蔔,木耳/炒	季節時蔬	芋香西米露 芋頭,西谷米	6.4	2.6	1.8	2.5	801
10/16	香Q白飯 白米	蒲燒鯛魚 鯛魚/燒	番茄滑蛋 番茄,蛋,豆腐/炒	香香酸菜豬 酸菜,絞肉/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔,濃湯粉(勾芡)	6.5	2.5	2.0	2.6	810
10/17	和風炒烏龍 麵條,豬肉	檸檬雞翅 雞翅/烤	瓜仔肉 花瓜,豬肉/炒	白菜滷 白菜,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	冬菜湯 冬菜	6.4	2.6	1.9	2.5	803
10/20	南瓜飯 南瓜,白米	親子丼 雞丁,洋蔥,雞蛋/煮	關東煮 白蘿蔔,玉米/煮	季豆甜不辣 四季豆,甜不辣/炒	產履蔬菜	海芽豆腐湯 海芽,豆腐	6.5	2.6	2.0	2.6	817
10/21	香Q白飯 白米	懷舊豬排 豬排/燒	五更豆腐煲 豆腐,豬肉/煮	金菇木耳 金針菇,木耳/炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇,雞肉,冬瓜	6.6	2.5	2.1	2.5	815
10/22	義大利通心麵 螺旋麵,豬肉	卡拉雞腿排 卡拉雞排/炸	小魚豆干 小魚干,豆干/炒	蝦香高麗 蝦米,高麗菜/炒	季節時蔬	冬瓜QQ 冬瓜塊,QQ	6.4	2.7	1.9	2.5	811
10/23	香Q白飯 白米	普羅旺斯燉肉 豬肉,紅蘿蔔/煮	日式茶碗蒸 雞蛋/蒸	冬瓜魚丸 冬瓜,小魚丸/煮	有機蔬菜	四神湯 薏仁,排骨	6.5	2.6	2.0	2.6	817
10/24	光復節補假										
10/27	紅藜飯 紅藜麥,白米	沙茶雞丁 雞丁,洋蔥/煮	照燒黑豆干 黑豆干,杏鮑菇/燒	鮮菇瓜瓜 菇,時瓜/煮	產履蔬菜	金黃玉米湯 玉米,排骨	6.4	2.6	1.9	2.7	812
10/28	香Q白飯 白米	蔥香肉絲 豬肉,洋蔥/煮	韭菜干丁 豬肉,干丁,韭菜/炒	德州馬鈴薯 馬鈴薯/烤	有機蔬菜	金針排骨湯 金針花,排骨	6.4	2.7	2.0	2.6	818
10/29	主廚炒米粉 米粉,豬肉	醋溜魚丁 旗魚/燒	韓式年糕 泡菜,高麗菜,年糕/煮(微辣)	筍片燒肉 筍片,豬肉/炒	季節時蔬	綠豆薏仁 小薏仁,綠豆	6.6	2.5	2.1	2.8	828
10/30	香Q白飯 白米	南洋咖哩雞 雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	蘿蔔海結 白蘿蔔,海帶結/滷	沙茶寬粉 高麗菜,寬粉/炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐	6.4	2.6	1.8	2.5	801
10/31	薏仁飯 白米,薏仁	薑汁燒肉 豬肉,洋蔥/煮	玉米炒蛋 蛋,玉米/炒	三杯米血丁 米血糕,杏鮑菇/燒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨	6.5	2.5	1.8	2.6	805

★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ★本廠一律使用生產追溯肉品及CAS國產肉品，產地：臺灣 ★主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材，產地：臺灣
★本菜單中含有食品過敏原,如大豆、芝麻、花生、蛋、奶類、魚類、麩質等，有特殊過敏體質請特別注意使用之食材。