

日期	星期	主食	內容物	主菜	內容物	副菜一	內容物	副菜二	內容物	青菜	湯品	內容物	水果	全蛋 類 / 份	蛋豆 魚肉 類/份	蔬菜 類 / 份	油脂 類 / 份	水果 類 / 份	奶類 / 份	總熱 量
10月1日	三	肉絲蛋炒飯	白米、肉絲、雞蛋	糖醋咕咾肉(約3個)	咕咾肉	關東煮	白蘿蔔、魚豆腐、鑫鑫腸	水煮白蝦*1	白蝦	青菜	筍片豆腐湯	竹筍、豆腐		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
10月2日	四	香Q米飯	白米	北平烤鴨	烤鴨	洋蔥豬柳	洋蔥、菇類、豬柳	肉燥油豆腐*1	絞肉、油豆腐	青菜	愛玉仙草	愛玉、仙草		6.7	2.9	2.1	3	0	0	874
10月3日	五	香Q米飯	白米	沙茶大排骨	排骨	沙茶魷魚羹	筍絲、魷魚、肉羹	鮮肉香腸*1	香腸	青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜、排骨		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
10月6日	一	中秋節 放假日																		
10月7日	二	香Q米飯	白米	蒜泥白肉	豬肉	咖哩雞	馬鈴薯、雞丁	鮭魚排*1	魚排	青菜	當歸麵線湯	鴨肉、麵線		6.7	2.9	2.1	3	0	0	874
10月8日	三	主廚炒麵	麵、絞肉、高麗菜	脆皮大雞腿	雞腿	海帶+豆干	海帶結、豆干	牛角可頌*1	可頌	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.9	2	2.9	0	0	867
10月9日	四	香Q米飯	白米	御膳排骨	排骨	雙色豆腐	筍絲、豆腐、豬血	香蔥吉拿棒*1	吉拿棒	青菜	山粉圓甜湯	山粉圓		6.7	2.9	2.3	2.8	0	0	870
10月10日	五	國慶日 放假日																		
10月13日	一	香Q米飯	白米	生鮮排骨	排骨	綜合滷味	白蘿蔔、魚豆腐、鑫鑫腸	茶葉蛋*1	雞蛋	青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
10月14日	二	香Q米飯	白米	脆皮雞翅	雞翅	花瓜肉燥	油丁、豬絞肉	西芹炒魷魚	西芹、魷魚	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.9	2	2.7	0	0.2	882
10月15日	三	什錦炒飯	白米、玉米、火腿	紅燒排骨	排骨	客家小炒	豆干片	巧克力QQ球	巧克力QQ球	青菜	冬瓜湯	冬瓜		6.5	2.9	2.2	3	0	0	863
10月16日	四	香Q米飯	白米	滷味雞腿	雞腿	紅燒肉角	白蘿蔔、豬肉	地瓜條+花枝丸	地瓜條、花枝丸	青菜	紅豆薏仁	紅豆、薏仁		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
10月17日	五	香Q米飯	白米	咕咾肉	咕咾肉	咖哩魚蛋	馬鈴薯、魚蛋	紅燒翅腿*2	翅小腿	青菜	筍絲羹湯	竹筍、肉羹		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
10/20~10/24 全運會 +調整放假																				
10月27日	一	香Q米飯	白米	芹香肉片	西芹、肉片	花瓜肉燥	油丁、豬絞肉	椒鹽秋刀魚	秋刀魚	青菜	金針菇蛋花湯	金針菇、雞蛋		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
10月28日	二	香Q米飯	白米	香雞排	雞排	麻婆豆腐	絞肉、豆腐	日式蒸蛋	柴魚片、雞蛋	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉		6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
10月29日	三	義大利麵	麵、絞肉、玉米	滷味大排骨	排骨	奶酥餐包	奶酥餐包	黃瓜香腸片	小黃瓜、香腸片	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.7	2.9	2.1	2.9	0	0	870
10月30日	四	香Q米飯	白米	北平烤鴨	烤鴨	咖哩魚蛋	馬鈴薯、魚蛋	包心菜貢丸*1	包心菜、貢丸	青菜	紅豆圓仔	紅豆、湯圓		6.7	2.9	2.1	2.9	0	0	870
10月31日	五	香Q米飯	白米	檸檬雞翅	雞翅	雙色豆腐	筍絲、豆腐、豬血	花枝丸*1+摩天棒*1	花枝丸、摩天棒	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854

雞： 5 豬： 8 鴨： 2 海： 4 炸： 8 本廠採國產豬肉 洽購專線:05-5866692