

10月2日 (一)	10月3日 (二)	10月4日 (三)	10月5日 (四)	10月6日 【蔬食日】
麥片飯 ◎塔香鹽酥雞	胚芽飯 和風燒肉	香Q米飯 蜜汁雞翅	燕麥飯 紅燒燉肉	招牌鐵板麵 洋蔥炒蛋
番茄炒蛋 白菜什錦 油菜 金菇皮絲湯	芹香干片 蒜香高麗 有機空心菜 玉米濃湯 水果	麻婆豆腐 黑川三絲 小白菜 榨菜肉絲湯	椒香洋芋 清炒花椰 青江菜 冬瓜雞湯	黑糖馬拉糕 蠔油燻筍 有機鵝白菜 海芽豆腐湯
熱量：657.1 - 719.5 蛋白質：28.4 - 31 糖類：83 - 91.5 脂肪：23.5 - 25.5	熱量：714.2 - 776.6 蛋白質：27.8 - 30.4 糖類：99 - 107.5 脂肪：23 - 25	熱量：671.9 - 734.3 蛋白質：27.6 - 30.2 糖類：83 - 91.5 脂肪：25.5 - 27.5	熱量：641.5 - 703.9 蛋白質：26 - 28.6 糖類：88 - 94.5 脂肪：21.5 - 23.5	熱量：652.7 - 715.1 蛋白質：26.3 - 28.9 糖類：88.5 - 97 脂肪：21.5 - 23.5

10月9日 (一)	10月10日 (二)	10月11日 (三)	10月12日 (四)	10月13日 【蔬食日】
國慶連假		地瓜飯 ◎廟口排骨酥	蕎麥飯 醬燒雞腿	美濃板條 紅絲炒蛋
		玉米肉末 將軍滷味 鵝白菜 紫菜蛋花湯	麻婆豆腐 蝦皮鮮瓜 油菜 鮮菇肉絲湯	蜜汁豆干 燴炒豆芽 有機青江菜 綠豆湯
		熱量：708.8 - 771.2 蛋白質：29.2 - 31.8 糖類：89.5 - 98 脂肪：26 - 28	熱量：637.7 - 700.1 蛋白質：26.8 - 29.4 糖類：82 - 90.5 脂肪：22.5 - 24.5	熱量：651 - 705.4 蛋白質：26.5 - 29.1 糖類：86.75 - 93.25 脂肪：22 - 24

10月16日 (一)	10月17日 (二)	10月18日 (三)	10月19日 (四)	10月20日 【蔬食日】
燕麥飯 紐澳良雞翅	多穀飯 鐵板魚丁	香Q米飯 ◎豪大雞排	紫米飯 鐵路豬排	日式炒麵 五香滷蛋
醬爆黑干 焗汁花椰 青江菜 三絲味噌湯	三色腐皮蝦捲 白菜滷 有機油菜 鮮瓜湯 水果+履歷豆漿	木須炒蛋 柴香關東煮 鵝白菜 香菇鮮筍湯	打拋干丁 高麗燴炒 空心菜 南瓜濃湯	香嫩油腐 梅香地瓜 有機鵝白菜 芹香蘿蔔湯
熱量：657.1 - 719.5 蛋白質：28.4 - 31 糖類：83 - 91.5 脂肪：23.5 - 25.5	熱量：709.8 - 772.2 蛋白質：27.7 - 30.3 糖類：98 - 106.5 脂肪：23 - 25	熱量：630.4 - 692.8 蛋白質：26.1 - 28.7 糖類：82 - 90.5 脂肪：22 - 24	熱量：646.9 - 709.3 蛋白質：27.1 - 29.7 糖類：84 - 92.5 脂肪：22.5 - 24.5	熱量：647.9 - 710.3 蛋白質：26.1 - 28.7 糖類：87.5 - 96 脂肪：21.5 - 23.5

10月23日 (一)	10月24日 (二)	10月25日 (三)	10月26日 (四)	10月27日 【蔬食日】
糙米飯 ◎醬燒咕咾肉	地瓜飯 黑川奶香雞	香Q米飯 古早味肉排	蕎麥飯 BBQ雞翅	日式炒烏龍 南瓜炒蛋
三杯鮑菇 印度咖哩 小白菜 穗段玉米湯	醬炒肉末豆芽 燴煮鮮瓜 有機空心菜 虱目魚丸湯 水果	香炒洋芋 肉末豆腐 青江菜 菇菇三絲湯	將軍滷味 紅片花椰 油菜 港式酸辣湯	柴香章魚燒 海帶干絲 有機鵝白菜 珍珠冬瓜茶
熱量：670.3 - 732.7 蛋白質：28.7 - 31.3 糖類：86 - 94.5 脂肪：23.5 - 25.5	熱量：711.2 - 773.6 蛋白質：26.8 - 29.4 糖類：101.5 - 110 脂肪：22 - 24	熱量：631.9 - 694.3 蛋白質：25.6 - 28.2 糖類：84 - 92.5 脂肪：21.5 - 23.5	熱量：677.2 - 739.6 蛋白質：28.3 - 30.9 糖類：82.5 - 91 脂肪：26 - 28	熱量：641.1 - 703.5 蛋白質：25.9 - 28.5 糖類：86 - 94.5 脂肪：21.5 - 23.5

10月30日 (一)	10月31日 (二)	11月1日 (三)	11月2日 (四)	11月3日 【蔬食日】
胚芽飯 ◎椒香雞柳	小米飯 岩燒里肌	11 月		
鐵板肉燥 塔香洋芋 油菜 蘿蔔好彩頭	客家小炒 高麗什錦 有機空心菜 田園金菇湯 水果+保久乳			
熱量：665.9 - 728.3 蛋白質：28.6 - 31.2 糖類：85 - 93.5 脂肪：23.5 - 25.5	熱量：783.2 - 845.6 蛋白質：32.5 - 35.1 糖類：106.6 - 115.1 脂肪：25.2 - 27.2			

※菜單內 ◎ 符號者為油炸菜色，★ 符號者為非基因改造黃豆製品及玉米
 ※菜單內 ▲ 符號者為內容物含在地食材，■ 符號者為內容物含有機食材
 ※菜單內 ◆ 符號者為內容物含有花生或花生製品，不適合對其過敏體質者食用
 ※菜色或數量如有問題，請洽現場工作人員 ※每週二供應新鮮水果
 ☆使用台灣產豬肉