

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年10月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀根莖	蛋豆魚肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量	
1	二	地瓜飯	蘿蔔燒肉	毛豆乾丁	蒜炒油菜	麻油鮮菇湯	水果	4.0	2.5	1.6	1		2.5	680	
2	三	紫米飯	味噌魚片	白菜獅子頭	清香莧菜	肉骨冬瓜湯	水果	4.0	2.5	1.6	1		2.5	680	
3	四	飄香油飯+糖醋子排+豆皮三絲+薑絲茼蒿+海結玉米湯					鮮乳	4.1	2.5	1.7		1		2.5	750
4	五	五穀飯	鮮筍燒雞	小瓜甜條	木耳高麗	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.0	1.5	1		2.5	675	
7	一	香鬆飯	蠔油肉片	綿密蒸蛋	快炒A菜	關東煮湯	水果	4.1	2.4	1.3	1		2.5	672	
8	二	義大利麵+蕃茄肉醬+去骨雞排+炒青江菜+玉米濃湯					水果	4.3	2.1	1.3	1		2.5	664	
9	三	燕麥飯	三杯雞丁	黃瓜茼蒿	炒空心菜	絲瓜粉絲湯	水果	4.2	2.0	2.0	1		2.5	667	
10	四	雙十國慶放假一天													
11	五	胚芽飯	洋芋燉肉	客家小炒	金茸油菜	薏米冬瓜湯	鮮乳	4.5	2.5	1.3		1	2.5	768	
14	一	夏威夷炒飯+芋頭燒雞+翠炒三絲+蒜香青江+柴魚蘿蔔湯					水果	4.3	2.2	1.7	1		2.5	681	
15	二	五穀飯	咖哩魚丁	家常豆腐	炒茼蒿菜	綠豆麥片湯	水果	5.3	2.5	1.2	1		2.5	761	
16	三	地瓜飯	鹹蛋蒸肉餅	白菜福州丸	蒜炒莧菜	番茄蔬菜湯	水果	4.1	2.4	1.7	1		2.5	682	
17	四	麥片飯	無錫排骨	麻醬豆包	玉米高麗	養生南瓜湯	優酪乳	4.4	2.5	1.2		1	2.5	758	
18	五	什錦炒麵+五香雞排+蠔油筍片+蒜香A菜+紫菜黃瓜湯					水果	4.0	2.0	1.9	1		2.5	650	
21	一	燕麥飯	招牌滷豆干	玉米鳩蛋	香菇油菜	酸辣湯	水果	4.4	2.0	1.2	1		2.5	661	
22	二	胚芽飯	香菇燉肉	蝦皮瓢瓜	蒜炒莧菜	肉末冬粉湯	鮮乳	4.3	2.0	1.9		1	2.5	731	
23	三	南瓜飯	親子雞肉丼	壽喜燒豆腐	雙色花椰	四神蓮子湯	水果	4.7	2.3	1.3	1		2.5	707	
24	四	卦包+鐵板肉絲+泰式粉絲+炒莪白菜+芹香魚丸湯					水果	4.0	2.2	1.6	1		2.5	658	
25	五	紫米飯	香酥魚排	肉燥冬瓜	炒青江菜	玉米洋芋湯	水果	4.3	2.3	1.5	1		2.5	684	
28	一	香鬆飯	茄汁豬排	豆皮燴白菜	蒜香A菜	芋頭西米露	鮮乳	4.7	2.1	1.5		1	2.5	757	
29	二	家常麵+香滷肉醬+沙嗲雞肉+紅蘿高麗+海芽黃瓜湯					水果	4.3	2.5	1.3	1		2.5	694	
30	三	五穀飯	豆乳雞丁	小瓜炒蛋	金茸油菜	冬瓜蜆仔湯	水果	4.3	2.5	1.5	1		2.5	699	
31	四	胚芽飯	香酥柳葉魚	咖哩洋芋	蒜炒菠菜	三絲粉絲湯	水果	4.5	2.0	1.3	1		2.5	670	

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02) 2532-8007

§ 本月份提供水果種類為香蕉、柳丁、葡萄、香吉士、西瓜、芭樂、橘子...等

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。 <http://css000000025014.tw.class.urlifelinks.com/>

~營養午餐意見欄~ 年 班 號 姓名：_____

10/1 (二)		10/2 (三)		10/3 (四)		10/4 (五)	
地瓜飯	白米	紫米飯	白米	飄香油飯	白米	五穀飯	白米
	糙米		糙米		長糯米		糙米
	地瓜		紫米		生香菇絲		五穀米
					肉絲		
蘿蔔燒肉	肉大丁	味噌魚丁	魚丁		蝦米	鮮筍燒雞	骨腿丁
	軟排丁		板豆腐				雞胸丁
	白蘿蔔		洋蔥中丁	糖醋子排	肉大丁	(幼)清雞丁	
	紅蘿蔔		蔥花		軟排丁		竹筍中丁
			味噌		洋蔥片		生香菇
毛豆乾丁	豆干小丁				彩椒片		
	毛豆	白菜獅子頭	獅子頭		番茄醬	小瓜甜條	甜不辣條
	紅K小丁		大白菜				小黃瓜
	涼薯小丁		木耳	豆皮三絲	豆包切絲		紅蘿蔔
			紅絲		綠豆芽		
蒜炒油菜	油菜				小黃瓜絲	木耳高麗	高麗菜
	蒜末	蒜炒莧菜	莧菜		紅K絲		木耳片
			蒜末				
麻油鮮菇湯	香菇			薑炒莪白	莪白菜	味噌豆腐湯	海帶芽
	鮑魚菇	肉骨冬瓜湯	冬瓜大丁		薑絲		豆腐
	高麗菜		肉骨茶包				味噌
	薑片		湯排	海結玉米湯	海帶結		
	大骨				玉米段		
					大骨		

10/7 (一)			10/8 (二)			10/9 (三)			10/10 國慶日			10/11 (五)		
香鬆飯	白米	65	義大利麵	螺旋麵		燕麥飯	白米				胚芽飯	白米		
	糙米	15		(大吉)小烏龍			糙米					糙米		
	三島香鬆						燕麥					胚芽		
			番茄肉醬	絞肉										
蠔油肉片	肉片	60		洋蔥丁	三杯雞丁	骨腿丁					洋芋燉肉	肉大丁		
	鮑魚菇	10		番茄丁		雞胸丁						軟排丁		
	紅蘿蔔	10		三色豆		(幼)清雞丁						洋芋大丁		
	洋蔥	10		番茄泥		杏鮑菇						紅中丁		
	蔥段					蒜九層塔								
			去骨雞排	去骨雞排		小瓜滾刀					客家小炒	豆干片		
綿密蒸蛋	液體蛋	40	★									魷魚		
	紅蘿蔔末	3	炒青江菜	青江菜	黃瓜蒟蒻	大黃瓜片						西芹菜段		
	玉米粒	2		蒜末		紅K片						紅蘿蔔		
						木耳片								
快炒A菜	A菜	80	玉米濃湯	玉米粒		蒟蒻魷魚					金茸油菜	油菜		
	蒜末			玉米醬								金茸		
				馬鈴薯	炒空心菜	空心菜								
關東煮湯	白蘿蔔	15		紅蘿蔔							薏米冬瓜湯	冬瓜大丁		
	海帶結	5		大骨	絲瓜粉絲湯	絲瓜						薏米		
	板豆腐	10		奶粉		粉絲						大骨		
	柴魚片					紅蘿蔔絲								
	大骨					大骨								

10/14 (一)			10/15 (二)			10/16 (三)			10/17 (四)			10/18 (五)		
夏威夷炒飯	鳳梨丁	5	五穀飯	白米	地瓜飯	白米	麥片飯	白米	什錦炒麵	白油麵				
	絞肉	8		糙米		糙米		糙米		肉絲				
	三色豆	10		五穀米		地瓜		麥片		洋蔥絲				
	液體蛋	10								紅蘿蔔絲				
	蔥花	2	咖哩魚丁	魚丁	鹹蛋蒸肉餅	鹹蛋黃	無錫排骨	肉大丁		生香菇絲				
	洋蔥中丁	5		洋蔥		絞肉		軟排丁		紅蔥頭				
				馬鈴薯		板豆腐		紅K中丁						
芋頭燒雞	骨腿丁	70		紅蘿蔔		紅蘿蔔細丁		紅麴		五香雞排	骨腿排			
	(幼)清雞丁	55				涼薯細丁		蔥花						
	芋頭大丁	25	家常豆腐	三角油豆腐		香菇片				蠔油筍片	肉片			
	毛豆仁	3		鮮筍片				麻醬豆包	豆包		鮮筍片			
				木耳片	白菜福州丸	福州丸			小黃瓜		鮑魚菇			
翠炒三絲	綠豆芽	40		紅蘿蔔片		大白菜			綠豆芽		蔥段			

	海帶絲	10					木耳絲		芝麻醬		紅片	
	芹菜	5	炒莪白菜	莪白菜			紅蘿蔔絲					
	紅k絲	5		蒜末				玉米高麗	高麗菜絲	快炒A菜	A菜	
	油片絲	5							玉米粒		蒜末	
			綠豆麥片湯	綠豆			蒜炒莧菜	莧菜				
炒青江菜	青江菜	78		麥片				蒜末	養生南瓜湯	南瓜大丁	紫菜黃瓜湯	紫菜
				二砂			蕃茄蔬菜湯	番茄中丁		大骨		大黃瓜
柴魚蘿蔔湯	白蘿蔔	30						高麗菜絲		薑片		大骨
	柴魚片							洋芋中丁				
	大骨							大骨				

10/21	〈一〉		10/22	〈二〉		10/23	〈三〉		10/24	〈四〉		10/25	〈五〉
燕麥飯	白米	60	胚芽飯	白米		南瓜飯	白米		刈包	刈包		紫米飯	白米
	糙米	15		糙米			糙米						糙米
	燕麥	5		胚芽			南瓜絲		鐵板肉絲	肉絲			紫米
									(乾)	洋蔥絲			
招牌滷豆干	1/4豆干	70	香菇燉肉	肉大丁	親子雞肉丼	骨腿丁				黑豆干		香酥魚排	福氣魚排
	熟花生	5		軟排丁		(幼)清雞丁				紅蘿蔔絲		★	
				白蘿蔔		洋蔥丁				蔥段		肉燥冬瓜	肉末
玉米鳩蛋	玉米粒	30		小朵香菇		玉米粒							絞豆干
	鳩蛋	20				全蛋液			泰式粉絲	冬粉			生香菇
	涼薯小丁	15	蝦皮瓢瓜	瓢瓜條						黃豆芽			冬瓜大丁
	紅小丁	5		木耳絲	壽喜燒豆腐	小三角油腐				高麗菜絲			紅蘿蔔丁
	毛豆仁	3		紅蘿蔔絲		高麗菜片				芹菜			絞醬瓜
				豆皮絲		茼蒿片				火腿絲			
香菇油菜	油菜	75		蝦皮		金針菇						炒青江菜	青江菜
	香菇片	3				紅蘿蔔片			炒莪白菜	莪白菜			蒜末
			蒜炒莧菜	莧菜						蒜末			
酸辣湯	板豆腐	15		蒜末	綠色花椰	綠花椰						玉米洋芋湯	玉米粒
	紅蘿蔔	3				紅蘿蔔絲			芹香魚丸湯	白蘿蔔			洋芋小丁
	木耳	5	肉末冬粉湯	冬粉						花枝丸1/2			紅蘿蔔小丁
	筍絲	10		絞肉	四神蓮子湯	四神料				芹珠			大骨
	全蛋液	5		紅蘿蔔絲		薏仁							
	蔥花			大白菜		大骨							
				芹珠									

10/28	〈一〉		10/29	〈二〉		10/30	〈三〉		10/31	〈四〉
香鬆飯	白米	65	家常麵	白油麵		五穀飯	白米		胚芽飯	白米
	糙米	15					糙米			糙米
	三島香鬆		香滷肉醬	肉丁			五穀米			胚芽
				碎干丁						
茄汁豬排	豬大排	1片		竹筍丁	豆乳雞丁	雞胸丁		香酥柳葉魚	柳葉魚	
	洋蔥絲	10		生香菇丁	★	(幼)清雞丁		★		
	番茄醬			紅K小丁		豆腐乳		咖哩洋芋	南瓜	
						地瓜			馬鈴薯	
豆皮燴白菜	豆包切絲	15	沙嗲雞肉	骨腿丁					紅蘿蔔	
	大白菜	55		雞胸丁	小瓜炒蛋	小黃瓜絲			洋蔥	
	鮮菇絲	3		(幼)清雞丁		紅蘿蔔絲			肉片	
	魚板絲	3		洋蔥片		液體蛋				
				馬鈴薯				蒜炒菠菜	菠菜	
快炒A菜	A菜	80			金茸油菜	油菜			蒜末	
	蒜末		紅蘿高麗	高麗菜絲		金茸				
				紅蘿蔔絲				三絲粉絲湯	鮮筍絲	
芋頭西米露	芋頭小丁	20			冬瓜蚬仔湯	冬瓜			金針菇	
	西谷米	10	海芽黃瓜湯	大黃瓜		蚬仔			冬粉	
	二砂			海帶芽		薑絲			紅蘿蔔	
	椰漿			大骨					大骨	

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年10月份菜單~幼兒園

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀 根莖	蛋豆 魚肉	蔬菜	水果	油脂	熱量
1	二	地瓜飯	蘿蔔燒肉	毛豆乾丁	蒜炒油菜	麻油鮮菇湯	水果	4.0	2.5	1.6	1	2.5	680
2	三	紫米飯	味噌魚片	白菜獅子頭	清香莧菜	肉骨冬瓜湯	水果	4.0	2.5	1.6	1	2.5	680
3	四	飄香油飯+糖醋子排+豆皮三絲+薑絲茼蒿+海結玉米湯				水果	4.1	2.5	1.7	1	2.5	690	
4	五	五穀飯	鮮筍燒雞	小瓜甜條	木耳高麗	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.0	1.5	1	2.5	675
7	一	香鬆飯	蠔油肉片	綿密蒸蛋	快炒A菜	關東煮湯	水果	4.1	2.4	1.3	1	2.5	672
8	二	義大利麵+蕃茄肉醬+去骨雞排+炒青江菜+玉米濃湯				水果	4.3	2.1	1.3	1	2.5	664	
9	三	燕麥飯	三杯雞丁	黃瓜蒟蒻	炒空心菜	絲瓜粉絲湯	水果	4.2	2.0	2.0	1	2.5	667
10	四	雙十國慶放假一天											
11	五	胚芽飯	洋芋燉肉	客家小炒	金茸油菜	薏米冬瓜湯	水果	4.5	2.5	1.3	1	2.5	708
14	一	夏威夷炒飯+芋頭燒雞+翠炒三絲+蒜香青江+柴魚蘿蔔湯				水果	4.3	2.2	1.7	1	2.5	681	
15	二	五穀飯	咖哩魚丁	家常豆腐	炒茼蒿菜	綠豆麥片湯	水果	5.3	2.5	1.2	1	2.5	761
16	三	地瓜飯	鹹蛋蒸肉餅	白菜福州丸	蒜炒莧菜	番茄蔬菜湯	水果	4.1	2.4	1.7	1	2.5	682
17	四	麥片飯	無錫排骨	麻醬豆包	玉米高麗	養生南瓜湯	水果	4.4	2.5	1.2	1	2.5	698
18	五	什錦炒麵+五香雞排+蠔油筍片+蒜香A菜+紫菜黃瓜湯				水果	4.0	2.0	1.9	1	2.5	650	
21	一	燕麥飯	招牌滷豆干	玉米鳩蛋	香菇油菜	酸辣湯	水果	4.4	2.0	1.2	1	2.5	661
22	二	胚芽飯	香菇燉肉	蝦皮瓢瓜	蒜炒莧菜	肉末冬粉湯	水果	4.3	2.0	1.9	1	2.5	671
23	三	南瓜飯	親子雞肉丼	壽喜燒豆腐	雙色花椰	四神蓮子湯	水果	4.7	2.3	1.3	1	2.5	707
24	四	卦包+鐵板肉絲+泰式粉絲+炒莪白菜+芹香魚丸湯				水果	4.0	2.2	1.6	1	2.5	658	
25	五	紫米飯	香酥魚排	肉燥冬瓜	炒青江菜	玉米洋芋湯	水果	4.3	2.3	1.5	1	2.5	684
28	一	香鬆飯	茄汁豬排	豆皮燴白菜	蒜香A菜	芋頭西米露	水果	4.7	2.1	1.5	1	2.5	697
29	二	家常麵+香滷肉醬+沙嗲雞肉+紅蘿高麗+海芽黃瓜湯				水果	4.3	2.5	1.3	1	2.5	694	
30	三	五穀飯	豆乳雞丁	小瓜炒蛋	金茸油菜	冬瓜蚬仔湯	水果	4.3	2.5	1.5	1	2.5	699
31	四	胚芽飯	香酥柳葉魚	咖哩洋芋	蒜炒菠菜	三絲粉絲湯	水果	4.5	2.0	1.3	1	2.5	670

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02) 2532-8007

§ 本月份提供水果種類為香蕉、柳丁、葡萄、香吉士、西瓜、芭樂、橘子...等

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。 <http://css000000025014.tw.class.urlifelinks.com/>

~營養午餐意見欄~

_____年 _____班 _____號 姓名：_____

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年10月份菜單~素食

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀 根莖	蛋 魚 肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
1	二	地瓜飯	蘿蔔花干	毛豆三丁	快炒油菜	麻油鮮菇湯	水果	4.1	2.1	1.8	1		2.5	662
2	三	紫米飯	素燒豆腐	蒟蒻燴蔬菜	清香莧菜	肉骨冬瓜湯	水果	4.2	2.0	1.8	1		2.5	662
3	四	飄香油飯+糖醋麵腸+豆皮三絲+薑絲茼蒿+海結玉米湯					鮮乳	4.1	2.1	1.7		1	2.5	720
4	五	五穀飯	鮮筍烤麩	五彩清蔬	木耳高麗	味噌豆腐湯	水果	4.1	2.0	1.8	1		2.5	655
7	一	香鬆飯	豌豆素雞	雪裡春曉	快炒A菜	關東煮湯	水果	4.1	2.0	2.0	1		2.5	660
8	二	蕃茄義大利麵+素肚雙拼+銀芽三絲+炒青江菜+玉米濃湯					水果	4.3	2.1	1.6	1		2.5	671
9	三	燕麥飯	三杯油腐	黃瓜蒟蒻	炒空心菜	絲瓜粉絲湯	水果	4.2	2.0	2.3	1		2.5	674
10	四	雙十國慶放假一天												
11	五	胚芽飯	客家小炒	薑味南瓜煮	金茸油菜	薏米冬瓜湯	鮮乳	4.5	2.0	1.7		1	2.5	740
14	一	香椿炒飯+麵腸三絲+素炒雙茸+炒青江菜+蘿蔔素丸湯					水果	4.3	2.1	2.2	1		2.5	686
15	二	五穀飯	家常豆腐	咖哩蔬菜	炒茼蒿白菜	綠豆麥片湯	水果	5.3	2.0	1.7	1		2.5	736
16	三	地瓜飯	紅麴百頁	麻油鮮菇	快炒莧菜	番茄蔬菜湯	水果	4.1	2.1	1.7	1		2.5	660
17	四	麥片飯	麻醬豆包	豆干炒時蔬	玉米高麗	養生南瓜湯	優酪乳	4.4	2.0	1.8		1	2.5	736
18	五	什錦炒麵+筍燒百頁結+小瓜海結+清香A菜+紫菜黃瓜湯					水果	4.0	2.0	1.9	1		2.5	650
21	一	燕麥飯	招牌滷豆干	美白冬瓜	香菇油菜	酸辣湯	水果	4.4	2.0	2.0	1		2.5	681
22	二	胚芽飯	香菇肚片	豆皮瓢瓜	快炒莧菜	白菜冬粉湯	鮮乳	4.3	2.0	2.1		1	2.5	736
23	三	南瓜飯	壽喜燒豆腐	打拋四季豆	雙色花椰	四神湯	水果	4.7	2.1	1.7	1		2.5	702
24	四	卦包+沙茶豆干+泰式粉絲+炒莪白菜+海芽蘿蔔湯					水果	4.0	2.0	1.9	1		2.5	650
25	五	紫米飯	粉蒸素肉	蕃茄燴蔬菜	炒青江菜	玉米洋芋湯	水果	4.5	2.1	1.5	1		2.5	683
28	一	香鬆飯	香椿素雞	香菇白菜滷	清香A菜	芋頭西米露	鮮乳	4.7	2.0	1.8		1	2.5	757
29	二	酢醬家常麵+茄汁豆包+彩椒三絲+紅蘿高麗+海芽黃瓜湯					水果	4.0	2.1	2.1	1		2.5	663
30	三	五穀飯	麻婆豆腐	香菇劍筍	金茸油菜	養生冬瓜湯	水果	4.1	2.0	2.0	1		2.5	660
31	四	胚芽飯	狀元滷味	咖哩什錦	快炒菠菜	三絲粉絲湯	水果	4.5	2.0	1.9	1		2.5	685

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02) 2532-8007

§ 本月份提供水果種類為香蕉、柳丁、葡萄、香吉士、西瓜、芭樂、橘子... 等

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。 <http://css000000025014.tw.class.urlifelinks.com/>

~營養午餐意見欄~

_____年 _____班 _____號 姓名：_____

永安102年10月明細(素)

10/1 (二)		10/2 (三)		10/3 (四)		10/4 (五)	
地瓜飯	白米	紫米飯	白米	飄香油飯	白米	五穀飯	白米
	糙米		糙米		長糯米		糙米
	地瓜		紫米		生香菇絲		五穀米
					素肉絲		
蘿蔔花干	蘭花干	素燒豆腐	板豆腐		芋頭丁	鮮筍烤麩	烤麩
	白蘿蔔		味噌				竹筍片
	紅蘿蔔		玉米筍	糖醋麵腸	麵腸		生香菇
	芹珠		木耳		彩椒片		紅蘿蔔
					西芹片		
毛豆三丁	豆干小丁	茼蒿燴蔬菜	茼蒿結		蕃茄大丁	五彩清蔬	黃椒
	毛豆		鮑魚菇				筍白筍
	紅K小丁		大白菜	豆皮三絲	豆包切絲		珊瑚菇
	涼薯小丁		木耳片		綠豆芽		小黃瓜
	玉米粒		紅蘿蔔		小黃瓜絲		紅蘿蔔
			油豆片		紅K絲		
炒油菜	油菜					木耳高麗	高麗菜
	薑絲	炒莧菜	莧菜	薑炒莖白	莖白菜		木耳片
					薑絲		
麻油鮮菇湯	香菇	肉骨冬瓜湯	冬瓜大丁			味噌豆腐湯	海帶芽
	鮑魚菇		肉骨茶包	海結玉米湯	海帶結		板豆腐
	高麗菜				玉米段		味噌
	薑片						

10/7 (一)		10/8 (二)		10/9 (三)		10/10 國慶日		10/11 (五)	
香鬆飯	白米	義大利麵	螺旋麵	燕麥飯	白米			胚芽飯	白米
	糙米		(大吉)小烏龍		糙米				糙米
	素香鬆	番茄拌醬	碎干丁		燕麥				胚芽
			香菇丁						
豌豆素雞	生香菇		番茄丁	三杯油腐	三角油腐			客家小炒	茼蒿
	素雞		三色豆		杏鮑菇				豆干片
	豌豆莢		番茄泥		小瓜滾刀				洋芹段
	紅蘿蔔				薑片				紅K絲
	涼薯(片)	素肚雙拼	素肚		九層塔				
			大溪豆干					薑味南瓜煮	南瓜大丁
雪裡春曉	生豆包切丁		香菜	黃瓜茼蒿	大黃瓜片				素火腿小丁
	雪菜切				紅K片				毛豆仁
	毛豆仁	豆芽三絲	綠豆芽		木耳片				鮮香菇
	紅椒丁		紅蘿蔔		茼蒿魷魚				
			芹菜段		金針菇			金茸油菜	油菜
快炒A菜	A菜								金茸
	薑絲	炒青江菜	青江菜	炒空心菜	空心菜				
								薏米冬瓜湯	冬瓜大丁
關東煮湯	白蘿蔔	玉米濃湯	玉米粒	絲瓜粉絲湯	絲瓜				薏米
	海帶結		玉米醬		粉絲				薑片
	板豆腐		馬鈴薯		紅蘿蔔絲				
	柴魚片		紅蘿蔔						

10/14 (一)		10/15 (二)		10/16 (三)		10/17 (四)		10/18 (五)	
香椿炒飯	豆干丁	五穀飯	白米	地瓜飯	白米	麥片飯	白米	什錦炒麵	白油麵
	香菇丁		糙米		糙米		糙米		生香菇絲
	三色豆		五穀米		地瓜		麥片		油片絲
	素火腿								紅蘿蔔絲
	香椿	家常豆腐	三角油豆腐	紅麴百頁	百頁豆腐	麻醬豆包	豆包		木耳絲
			鮮筍片		大白菜		小黃瓜		大白菜絲
麵腸三絲	麵腸切		木耳片		木耳絲		綠豆芽		
	綠豆芽		紅蘿蔔片		紅蘿蔔絲		芝麻醬	筍燒百頁結	百頁結
	芹菜段								鮮筍片
	紅K絲	咖哩蔬菜	白花菜	麻油鮮菇	杏鮑菇	豆干炒時蔬	綠花椰		香菇片
			綠花菜		鴻喜菇		生香菇		
素炒雙茸	海茸		馬鈴薯		珊瑚菇		紅黃椒	小瓜海結	海帶結
	金茸		紅蘿蔔		茼蒿腰花		黃豆干		白蘿蔔片
	薑絲		南瓜		薑片		紅蘿蔔		小黃瓜片

	油片絲								
		炒莪白菜	莪白菜	炒莧菜	莧菜	玉米高麗	高麗菜絲	快炒A菜	A菜
炒青江菜	青江菜				紅蘿蔔絲		玉米粒		
		綠豆麥片湯	綠豆					紫菜黃瓜湯	紫菜
蘿蔔素丸湯	白蘿蔔		麥片	蕃茄蔬菜湯	番茄中丁	養生南瓜湯	南瓜大丁		大黃瓜
	蒟蒻素丸		二砂		高麗菜絲		素火腿末		
					洋芋中丁		薑片		

10/21 (一)		10/22 (二)		10/23 (三)		10/24 (四)		10/25 (五)	
燕麥飯	白米	胚芽飯	白米	南瓜飯	白米	刈包	刈包	紫米飯	白米
	糙米		糙米		糙米				糙米
	燕麥		胚芽		南瓜絲	沙茶豆干	黑豆干		紫米
						(乾)	榨菜絲		
招牌滷豆干	1/4豆干	香菇肚片	素肚	壽喜燒豆腐	小三角油腐		紅蘿蔔絲	粉蒸素肉	麵腸
	熟花生		蘭花干		高麗菜片		小黃瓜絲		地瓜大丁
			白蘿蔔		蒟蒻片				毛豆仁
美白冬瓜	素火腿		小朵香菇		金針菇	泰式粉絲	冬粉		蒸肉粉
	美白菇				紅蘿蔔片		素火腿絲		
	金茸	豆皮瓢瓜	瓢瓜條				高麗菜絲	蕃茄燴蔬菜	蕃茄
	冬瓜厚片		木耳絲	打拋四季豆	碎干丁		芹菜		生香菇
			紅蘿蔔絲		涼薯末		黃豆芽		玉米筍
			豆皮絲		紅蘿蔔末				綠花椰
香菇油菜	油菜				四季豆	炒莪白菜	莪白菜		百頁豆腐
	香菇片	炒莧菜	莧菜		九層塔				
			薑絲			海芽蘿蔔湯	白蘿蔔	炒青江菜	青江菜
酸辣湯	板豆腐			綠色花椰	綠花椰		海帶芽		
	紅蘿蔔	白菜冬粉湯	冬粉		紅蘿蔔絲		芹珠	玉米洋芋湯	玉米粒
	木耳		大白菜						洋芋小丁
	筍絲		紅蘿蔔絲	四神湯	四神料				紅蘿蔔小丁
			芹珠		薏仁				

10/28 (一)		10/29 (二)		10/30 (三)		10/31 (四)	
香鬆飯	白米	家常麵	白油麵	五穀飯	白米	胚芽飯	白米
	糙米	酢醬	碎干丁		糙米		糙米
	素香鬆		竹筍丁		五穀米		胚芽
			生香菇丁				
香椿素雞	素雞		紅K小丁	麻婆豆腐	板豆腐	狀元滷味	大溪豆干
	四季豆				紅蘿蔔		素肚
	玉米筍	茄汁豆包	豆包		碎木耳		白蘿蔔
	香椿		蕃茄		玉米粒		海帶結
			小黃瓜				
香菇白菜滷	香菇片			香菇劍筍	劍筍	咖哩什錦	洋芋大丁
	大白菜	彩椒三絲	青椒絲		鮮香菇		南瓜大丁
	木耳片		彩椒絲		素肉絲		紅蘿蔔丁
	豆包切絲		綠豆芽		紅蘿蔔		蒟蒻素丸
	紅蘿蔔		黃干絲				花椰菜
				金茸油菜	油菜		
快炒A菜	A菜	紅蘿高麗	高麗菜絲		金茸	快炒菠菜	菠菜
			紅蘿蔔絲				
芋頭西米露	芋頭小丁			養生冬瓜湯	冬瓜	三絲粉絲湯	鮮筍絲
	西谷米	海芽黃瓜湯	大黃瓜		肉骨茶包		金針菇
	二砂		海帶芽		薑片		冬粉
	椰漿						紅蘿蔔