



週別	日期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	10/1~10/4	早點		日式關東煮	鮮味蚌麵	腰果南瓜濃湯	開陽蒲瓜鹹粥
		午餐		(高纖麥片飯) 味噌魚片 肉燥蒸蛋 季節時蔬 金針湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔥爆鮑菇肉柳 塔香海茸 季節時蔬 銀魚蛋花湯 四季水果	(紅扁豆飯) 洋蔥燜雞 西芹炒花枝羹 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果	義大利肉醬麵 花椰蘑菇 羅宋湯 四季水果
		午點		燒賣+檸檬飲	綠豆湯	香鬆飯手捲+豆漿	清蛋糕+鮮奶
第二週	10/7~10/11	早點	麻香肉絲麵線	莧菜銀魚鮮肉粥	大滷麵疙瘩	 國慶日	
		午餐	(營養糙米飯) 栗子香菇燉蘿蔔 碧絲炒蛋 季節時蔬 芹香油腐湯 四季水果	(多穀雜糧飯) 菠蘿雞丁 麻婆大瓜 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 椒鹽魚片 蕃茄肉醬 季節時蔬 蒲瓜雞骨湯 四季水果		
		午點	鮮奶饅頭+鮮奶	黑糖紅棗地瓜湯	全麥吐司夾起司+豆漿		
第三週	10/14~10/18	早點	豚骨肉片拉麵	山藥雞肉粥	皇帝豆排骨湯	肉燥湯冬粉	台式炒板條+紫菜湯
		午餐	(營養糙米飯) 洋蔥紅蘿燉馬鈴薯 羅勒煎蛋 季節時蔬 青菜嫩腐湯 四季水果	(養生紫米飯) 蔭鳳梨蒸魚 絞肉滷麵輪 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	(健康小米飯) 冬瓜燒肉 玉米雞茸 季節時蔬 鮮採菇湯 四季水果	(營養糙米飯) 豆瓣雞 蛤蜊蒸蛋 季節時蔬 黃瓜大骨湯 四季水果	古早味油飯 雙蔬滷香干 魚干蔬菜湯 四季水果
		午點	紅豆花生*鮮奶	馬來糕+大麥飲	蔥油餅+豆米漿	芋頭西米露	麵包+鮮奶
第四週	10/21~10/25	早點	筍香肉絲鹹粥	蘑菇濃湯通心粉	陽春麵	蔬菜丸子湯	蚵仔麵線
		午餐	菩提素炒麵 蔥花蛋 甘杞絲瓜湯 四季水果	(紅藜飯) 咖哩魚片 毛豆腰果 季節時蔬 青木瓜籤骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔥酥肉燥 珍菇燴嫩腐 季節時蔬 蕃茄蛋花湯 四季水果	(高纖麥片飯) 蒜香雞肉煲 豆薯炒蛋 季節時蔬 鮮味蛤蜊湯 四季水果	(營養糙米飯) 羅勒燒鴨 南瓜毛豆枸杞燴蛋 季節時蔬 黃芽肉絲湯 四季水果
		午點	菜包+鮮奶	米香+豆漿	芋圓地瓜圓	鮪魚海苔飯糰+養生飲	果醬夾吐司+鮮奶
第五週	10/28~10/31	早點	鍋燒麵	香菇芋頭栗子燉排骨	粿仔條	水餃+柴魚嫩腐湯	
		午餐	(營養糙米飯) 竹筍滷鮑菇 金沙雞蛋豆腐 季節時蔬 日式味噌湯 四季水果	(多穀雜糧飯) 香煎鮭魚 咖哩白菜燴肉絲 季節時蔬 當歸鴨肉湯 四季水果	(芝麻糙米飯) 薑炒肉片 蝦皮蒸蛋 季節時蔬 冬瓜雞骨湯 四季水果	(紅扁豆飯) 醬爆雞丁 黃瓜鮮燴 季節時蔬 米豆排骨湯 四季水果	
		午點	起司煎餅+鮮奶	雞蛋饅頭+米漿	蒸水煎包+檸檬飲	營養穀片+鮮奶	

◎10/5日(六)餐點：早點 南投意麵 午餐 肉絲蛋炒飯 生炒中捲 包白什錦湯 四季水果 午點 布丁+蘇打餅

