

日期	星期	主食	主菜	副菜			青菜	湯	其他	全蛋 個數	五五 內裝 個數	雞蛋 (個)	肉類 (片/丁)	魚蛋 (片/丁)
10/1	五	五穀飯	紅燒豆腐	花生小黃瓜	鳳梨木耳	醬燒馬鈴薯	有機蔬菜	三絲鮮湯	鮮奶	5.0	2.5	2.1	2.4	781
		五穀米,白米/煮	非基改豆腐/燒	花生,小黃瓜/炒	鳳梨,木耳/炒	馬鈴薯,胡蘿蔔/燒		筍絲,木耳,胡蘿蔔						
10/4	一	紫米飯	海苔燒	花椰杏鮑菇	茄汁豆腐	干丁小炒	有機蔬菜	綠豆湯		5.0	2.5	2.1	2.3	750
		紫米,白米/煮	海苔燒/燒	花椰菜,杏鮑菇/炒	非基改豆腐/燒	非基改干丁/炒		綠豆						
10/5	二	小米飯	香滷豆包	鮮瓜珍菇	海結杏鮑菇	高麗木耳	有機蔬菜	玉米湯		5.0	2.5	2.3	2.3	755
		小米,白米/煮	非基改豆包/滷	鮮瓜,珍菇/炒	海帶結,杏鮑菇/炒	高麗菜,木耳/煮		非基改玉米粒						
10/7	四	蕎麥飯	油豆腐	瓜子肉	魚香茄子	和風白玉煮	有機蔬菜	海芽湯	水果	5.0	2.5	2.1	2.3	750
		蕎麥,白米/煮	非基改油豆腐/滷	碎瓜,素絞肉/炒	茄子/燒	白蘿蔔,非基改玉米塊/煮		海芽						
10/8	五	地瓜飯	麻婆豆腐	塔香海茸	芋頭燒	冬瓜燒	有機蔬菜	筍片福菜湯		5.0	2.4	2.2	2.3	752
		地瓜,白米/煮	非基改豆腐/燒	海茸/炒	芋頭/燒	冬瓜/燒		筍片,朴菜						
10/12	二	糙米飯	滷五香干	西芹雙菇	南洋咖哩	炒鮮豆	有機蔬菜	蘿蔔湯		5.0	2.4	2.2	2.5	761
		糙米,白米/煮	非基改五香干/滷	西芹,香菇,杏鮑菇/炒	馬鈴薯,胡蘿蔔/煮	鮮豆/炒		白蘿蔔						
10/14	四	五穀飯	芹香干絲	彩椒什錦	田園玉米	鮮瓜木耳	有機蔬菜	味噌豆腐湯		5.0	2.4	2.2	2.4	749
		五穀米,白米/煮	芹菜,非基改干絲/炒	彩椒,杏鮑菇/炒	非基改玉米粒,混三色/炒	鮮瓜,木耳/炒		海芽,非基改豆腐						
10/15	五	小米飯	醬燒四分干	紅蘿蔔菜燒	綜合鮮菇	糯米椒	有機蔬菜	酸辣湯	水果	5.0	2.5	2.1	2.5	759
		小米,白米/煮	非基改小干四丁/燒	紅蘿蔔絲/炸	鮮菇/炒	糯米椒/炒		榨菜絲,木耳,胡蘿蔔						
10/18	一	蕎麥飯	干片小炒	豆皮白菜	塔香茄子	鳳梨木耳	有機蔬菜	紅豆薏仁		5.0	2.4	2.3	2.4	752
		蕎麥,白米/煮	非基改干片/炒	大白菜,非基改豆皮/煮	茄子/燒	鳳梨,木耳/炒		紅豆,珍珠麥						
10/19	二	芝麻飯	素什錦燒	毛豆花生	木耳香菇	開陽扁蒲	有機蔬菜	玉米湯	鮮奶	5.0	2.5	2.2	2.3	752
		黑芝麻,白米/煮	素什錦燒/燒	毛豆,花生/炒	木耳,香菇/炒	蒲瓜/煮		非基改玉米粒						
10/21	四	糙米飯	芹香豆包絲	蕃茄豆腐	刈薯小炒	芋頭燒	有機蔬菜	鮮蔬海芽湯		5.0	2.4	2.1	2.4	754
		糙米,白米/煮	芹菜,非基改豆包/炒	蕃茄,非基改豆腐/炒	樹薯,混三色/炒	芋頭/燒		海芽,時蔬						
10/22	五	紫米飯	滷麵腸	南瓜米粉	海結豆腐	法式白醬	有機蔬菜	冬瓜菇菇湯	水果	6.0	2.4	2.1	2.3	756
		紫米,白米/煮	麵腸/滷	南瓜,米粉/炒	海帶結,非基改豆腐/滷	馬鈴薯,胡蘿蔔/煮		冬瓜,金針菇						
10/25	一	五穀飯	海帶三絲	炒鮮豆	毛豆干丁	鮮瓜木耳	有機蔬菜	黑糖地瓜		5.0	2.4	2.2	2.3	752
		五穀米,白米/煮	海帶絲,非基改干絲,胡蘿蔔/炒	鮮豆/炒	毛豆,非基改干丁/炒	鮮瓜,木耳/炒		地瓜						
10/26	二	地瓜飯	香滷油豆腐	鳳梨木耳	瓜子肉	冬瓜什錦	有機蔬菜	雙菇湯	水果	5.0	2.5	2.1	2.3	750
		地瓜,白米/煮	非基改油豆腐/滷	鳳梨,木耳/炒	碎瓜,素絞肉/炒	冬瓜,珍菇/燒		香菇,杏鮑菇						
10/28	四	小米飯	芹香干片	紅燒茄子	佛蒙特咖哩	白菜滷	有機蔬菜	酸辣豆腐湯		5.0	2.4	2.1	2.5	758
		小米,白米/煮	芹菜,非基改干片/炒	茄子/燒	馬鈴薯,胡蘿蔔/煮	大白菜,木耳/煮		榨菜絲,木耳,非基改豆腐						
10/29	五	香Q白飯	小黃瓜花生	醬燒四分干	木耳菇菇	蔬菜粉絲	有機蔬菜	味噌海芽湯		5.0	2.5	2.3	2.3	755
			小黃瓜,花生/炒	非基改小干四丁/燒	木耳,杏鮑菇/炒	高麗菜,冬粉/煮		海芽,味噌						