

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	青菜	湯	其他	全糖 糖量 (公)	正食 肉量 (公)	蔬菜 (公)	油鹽 (公)	熱量 (千卡)	
10/1	五	五穀飯 <small>五穀米,白米/煮</small>	茄汁虱目魚排 <small>虱目魚排/燒</small>	蔥燒豆腐 <small>非基改油豆腐,絞肉/燒</small>	普羅旺斯肉丁 <small>馬鈴薯,絞肉/煮</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	三絲鮮湯 <small>筍絲,木耳,胡蘿蔔</small>	鮮奶	5.8	2.5	2.0	2.5	756
10/4	一	紫米飯 <small>紫米,白米/煮</small>	南洋咖哩雞 <small>雞丁,咖哩/煮</small>	茄汁烘蛋 <small>鮮蔬,蛋/燒</small>	酢醬干丁 <small>非基改干丁,絞肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜 <small>產銷履歷蔬菜</small>	綠豆湯 <small>綠豆</small>		5.7	2.4	2.0	2.5	742
10/5	二	小米飯 <small>小米,白米/煮</small>	義式紅燒燉肉 <small>肉丁,洋蔥/燒</small>	海結杏鮑菇 <small>海帶結,杏鮑菇/炒</small>	甜高麗肉片 <small>高麗菜,肉片/煮</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	玉米蛋花湯 <small>非基改玉米粒,蛋</small>		5.7	2.5	2.2	2.4	750
10/7	四	蕎麥飯 <small>蕎麥,白米/煮</small>	炭烤第一翅 <small>雞翅/烤</small>	敏豆肉茸 <small>敏豆,絞肉/炒</small>	和風白玉煮 <small>白蘿蔔,非基改玉米塊/煮</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	海芽蛋花湯 <small>海芽,蛋</small>	水果	5.8	2.5	2.1	2.5	759
10/8	五	地瓜飯 <small>地瓜,白米/煮</small>	京都里肌排 <small>豬排/燒</small>	肉醬豆腐 <small>絞肉,非基改豆腐/燒</small>	枸杞冬瓜燒 <small>冬瓜,金針菇/煮</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	筍片福菜湯 <small>筍片,朴菜</small>		5.7	2.5	2.1	2.6	756
10/12	二	糙米飯 <small>糙米,白米/煮</small>	蔥燒肉片 <small>肉片,洋蔥/燒</small>	咖哩肉茸 <small>馬鈴薯,絞肉/煮</small>	雞絲銀芽 <small>雞絲,綠豆芽/炒</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔,大骨</small>		5.8	2.4	2.0	2.6	753
10/14	四	客家炒米粉 <small>米粉,絞肉,時蔬/炒</small>	黃金椒鹽炸雞 <small>雞丁/炸</small>	五香滷蛋 <small>蛋/滷</small>	鮮瓜肉片 <small>鮮瓜,肉片/炒</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	味噌豆腐湯 <small>海芽,非基改豆腐</small>		5.8	2.4	2.1	2.5	751
10/15	五	小米飯 <small>小米,白米/煮</small>	糖醋魚 <small>水蜜桃丁,洋蔥/燒</small>	滷肉四角干 <small>非基改小干四丁,絞肉/炒</small>	脆薯炒蛋 <small>樹薯,蛋/炒</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	酸辣肉絲湯 <small>榨菜絲,木耳,肉絲</small>	水果	5.7	2.5	2.0	2.5	749
10/18	一	蕎麥飯 <small>蕎麥,白米/煮</small>	日式咖哩豬 <small>肉片,馬鈴薯,洋蔥/燒</small>	客家小炒 <small>非基改干片,絞肉/炒</small>	白菜肉絲 <small>大白菜,絞肉,木耳/煮</small>	產銷履歷蔬菜 <small>產銷履歷蔬菜</small>	紅豆薏仁 <small>紅豆,珍珠薏</small>		5.7	2.4	2.1	2.4	740
10/19	二	芝麻飯 <small>黑芝麻,白米/煮</small>	蠔油紅燒雞 <small>雞丁,時蔬/燒</small>	瓜子肉 <small>絞肉,碎瓜/炒</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥,蛋/炒</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	玉米蛋花湯 <small>非基改玉米粒,蛋</small>	鮮奶	5.7	2.4	2.2	2.6	751
10/21	四	糙米飯 <small>糙米,白米/煮</small>	米蘭茄汁燉肉 <small>肉丁,洋蔥/燉</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄,蛋/炒</small>	開陽扁蒲 <small>扁蒲/煮</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	鮮蔬海芽湯 <small>海芽,時蔬</small>		5.8	2.5	2.1	2.5	759
10/22	五	紫米飯 <small>紫米,白米/煮</small>	巴比Q雞腿排 <small>雞排/烤</small>	海結豆腐 <small>海帶結,非基改油豆腐/滷</small>	法式白醬燒 <small>馬鈴薯,胡蘿蔔,絞肉/燒</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	冬瓜菇菇湯 <small>冬瓜,金針菇</small>	水果	5.9	2.5	2.0	2.4	759
10/25	一	五穀飯 <small>五穀米,白米/煮</small>	西芹雙菇 <small>西芹,香菇,杏鮑菇/炒</small>	毛豆干丁 <small>毛豆,非基改干丁/炒</small>	三色滑蛋 <small>湯三色,蛋/炒</small>	產銷履歷蔬菜 <small>產銷履歷蔬菜</small>	黑糖地瓜 <small>地瓜</small>		5.8	2.4	2.2	2.4	749
10/26	二	香蔥炒麵 <small>雞,絞肉,時蔬/炒</small>	炭烤第一翅 <small>雞翅/烤</small>	白玉肉羹 <small>白蘿蔔,豬肉羹/煮</small>	鮮蔬獅子頭 <small>時蔬,獅子頭/燒</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	雙菇蛋花湯 <small>香菇,杏鮑菇,蛋</small>	水果	5.8	2.5	2.0	2.5	756
10/28	四	小米飯 <small>小米,白米/煮</small>	泰式魚塊 <small>水蜜桃丁,洋蔥/燒</small>	佛蒙特咖哩 <small>馬鈴薯,胡蘿蔔/煮</small>	白菜滷 <small>大白菜,木耳/煮</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	酸辣豆腐湯 <small>榨菜絲,木耳,非基改豆腐</small>		5.9	2.4	2.1	2.5	758
10/29	五	海苔飯 <small>海苔,白米/煮</small>	鹽酥雞 <small>雞丁/炸</small>	木耳炒蛋 <small>木耳,蛋/炒</small>	敏豆肉茸 <small>敏豆,絞肉/炒</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	翠玉肉片湯 <small>冬瓜,肉片</small>		5.7	2.4	2.0	2.6	746