

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全蛋量(個)	豆魚肉蛋(克)	蔬菜(克)	油類(克)	糖量(克)	
10/3	糙米飯 <small>糙米、白米/煮</small>	蠔油雞丁 <small>雞丁、時蔬/燒</small>	咖哩肉丁 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、洋葱/煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、三色豆、豬肉/炒</small>	產 蔬 菜	蘑菇濃湯 <small>香菇、蛋</small>		5.7	2.5	2.0	2.0	727
10/4	香Q白飯 <small>白米/煮</small>	茄汁魚塊 <small>水沙魚丁、洋葱/燒</small>	蝦香白菜滷 <small>蝦皮、白菜、紅蘿蔔/煮</small>	香甜瓜仔肉 <small>豬肉、脆瓜/炒</small>	有 換 蔬 菜	西谷米奶茶 <small>西谷米、茶包、奶粉</small>		6.0	2.5	2.2	2.1	757
10/5	香Q白飯 <small>白米/煮</small>	椒鹽炸雞 <small>雞丁/炸</small>	海結油豆腐燒 <small>海帶結、油豆腐/滷</small>	沙茶白玉煮 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔/煮</small>	季 節 時 蔬	竹筍肉片湯 <small>竹筍、豬肉片</small>		5.4	2.5	2.0	2.5	728
10/6	小米飯 <small>小米、白米/煮</small>	鐵板肉柳 <small>豬肉、洋葱、紅蘿蔔/炒</small>	泰式打拋干丁 <small>九層塔、豆干丁、豬肉/炒</small>	鮮彩滑蛋 <small>蛋、三色豆/炒</small>	有 換 蔬 菜	味噌小魚豆腐湯 <small>小魚干、豆腐</small>		5.5	2.5	2.0	2.3	726
10/7	香Q白飯 <small>白米/煮</small>	照燒豬排 <small>里肌排/燒</small>	醬香三寶 <small>玉米、毛豆、紅蘿蔔/燒</small>	木耳扁蒲 <small>黑木耳、扁蒲、豬肉/炒</small>	有 換 蔬 菜	香菇排骨湯 <small>香菇、白蘿蔔、肉骨</small>		5.5	2.5	2.2	2.3	731
10/10	國慶日											
10/11	香Q白飯 <small>白米/煮</small>	日式洋芋燒肉 <small>豬肉丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/燒</small>	高麗豆皮 <small>高麗菜、豆皮/炒</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔、蛋/炒</small>	有 換 蔬 菜	玉米濃湯 <small>玉米、蛋</small>		6.0	2.5	2.2	2.3	766
10/12	香Q白飯 <small>白米/煮</small>	里肌排骨 <small>里雞排/燒</small>	西芹炒豆干 <small>芹葉、紅蘿蔔、豆干/炒</small>	鮮瓜肉片 <small>時瓜、木耳、豬肉/炒</small>	產 蔬 菜	三絲白菜羹 <small>紅蘿蔔、竹筍絲、肉絲、白菜</small>		5.4	2.5	2.3	2.4	731
10/13	地瓜飯 <small>地瓜、白米/煮</small>	天下第一翅 <small>雞翅/滷</small>	肉燥油腐 <small>豬肉、油腐/炒</small>	冬瓜鴿蛋 <small>冬瓜、鴿蛋/煮</small>	有 換 蔬 菜	蜜豆雪蓮 <small>蜜豆、雪蓮子</small>		5.8	2.5	2.0	2.3	747
10/14	香Q白飯 <small>白米/煮</small>	香酥魚排 <small>虱目魚排/炸</small>	白玉回鍋肉 <small>白玉、時蔬、肉羹/煮</small>	珍珠肉茸 <small>玉米、紅蘿蔔、豬肉/炒</small>	有 換 蔬 菜	羅宋湯 <small>番茄、高麗菜、豬肉片</small>		5.6	2.5	2.1	2.5	745
10/17	芝麻飯 <small>白米、黑芝麻/煮</small>	糖醋雞丁 <small>雞丁/燒</small>	長豆炒干片 <small>長豆、豆干/炒</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、洋葱/燒</small>	產 蔬 菜	味噌菇菇湯 <small>金針菇、海帶芽</small>		5.5	2.5	2.1	2.4	733
10/18	古早味炒麵 <small>麵、時蔬、豬肉/炒</small>	蔥燒肉片 <small>豬腩、洋葱/燒</small>	雞塊花枝丸 <small>雞塊、花枝丸/炸</small>	炒三絲 <small>白菜、木耳、紅蘿蔔/炒</small>	有 換 蔬 菜	可可亞粉圓 <small>可可、粉圓</small>		5.8	2.5	2.0	2.5	756
10/19	香Q白飯 <small>白米/煮</small>	米蘭燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	韭香銀芽 <small>韭菜、綠豆芽/炒</small>	鮮筍肉絲 <small>竹筍、豬肉/炒</small>	季 節 時 蔬	韓式海帶湯 <small>海帶、蛋、薑</small>		5.5	2.5	2.4	2.4	741
10/20	蕎麥飯 <small>珍珠麥、白米/煮</small>	鐵板魚丁 <small>水鯊魚丁、時蔬/燒</small>	銀芽肉絲 <small>綠豆芽、木耳、豬肉/炒</small>	法式白醬 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/燒</small>	有 換 蔬 菜	綜合菇菇雞湯 <small>香菇、時蔬、雞肉</small>		5.8	2.5	2.2	2.4	757
10/21	香Q白飯 <small>白米/煮</small>	台灣鹽酥雞 <small>雞丁/炸</small>	高麗豆腐鍋 <small>高麗菜、豆腐/煮</small>	鮮彩滑蛋 <small>蛋、三色豆/炒</small>	有 換 蔬 菜	酸辣湯 <small>豆腐、紅蘿蔔、木耳、豬肉</small>		5.4	2.5	2.2	2.5	733
10/22	運動會											
10/24	運動會補假											
10/25	香Q白飯 <small>白米/煮</small>	日式咖哩豬 <small>豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	番茄燴蛋 <small>番茄、蔥、蛋/炒</small>	敏豆肉燥 <small>敏豆、豬肉、紅蘿蔔/炒</small>	有 換 蔬 菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、薑、豬肉</small>	豆 奶	5.5	2.5	2.0	2.4	731
10/26	香Q白飯 <small>白米/煮</small>	香酥魚排 <small>虱目魚排/炸</small>	薑絲麵腸 <small>薑、麵腸/炒</small>	銀芽肉絲 <small>綠豆芽、豬肉、紅蘿蔔/炒</small>	季 節 時 蔬	日式味噌湯 <small>豆腐、白蘿蔔、小魚干</small>		5.3	2.5	2.4	2.5	731
10/27	糙米飯 <small>糙米、白米/煮</small>	五香燉肉 <small>豬肉、豆干/煮</small>	海結杏鮑菇 <small>海結、杏鮑菇/滷</small>	時瓜匯 <small>時瓜、紅蘿蔔、豬肉/炒</small>	有 換 蔬 菜	綠豆甜湯 <small>綠豆</small>		6.0	2.5	2.3	2.2	764
10/28	香Q白飯 <small>白米/煮</small>	天下第一翅 <small>雞翅/滷</small>	和風關東煮 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米/煮</small>	蔥爆干片 <small>洋葱、紅蘿蔔、豆干/炒</small>	有 換 蔬 菜	筍片燉雞湯 <small>筍片、雞肉</small>		5.7	2.5	2.2	2.3	745
10/31	地瓜飯(蔬食日) <small>地瓜、白米/煮</small>	紅娘炒蛋 <small>蛋、紅蘿蔔/炒</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、木耳/煮</small>	招牌炸醬 <small>干丁、豬肉/炒</small>	產 蔬 菜	黃金玉米濃湯 <small>玉米、蛋</small>		5.5	2.5	2.1	2.3	729