

日期	星期	主食	主菜	單 美味副菜	蔬菜	湯品	附 餐	全 蛋	豆 蛋	魚 蛋	油 脂	熱 量
10/1	三	紅藜飯	醬燒雞排 燒：雞排S	滷味燙 滷：白蘿蔔Q、海帶結、油豆腐、柴魚	赤肉小瓜 炒：小黃瓜Q、茼蒿、木耳Q、肉片S	履歷 蔬菜 蔬菜 有機 蔬菜 有機 蔬菜	啾啾綠豆湯 綠豆、粉圓	5 3	2 4	2 3	2 6	7 6
10/2	四	白米飯	泡菜燒肉 燒：肉片S、泡菜、大白菜Q	田園炒蛋 炒：玉米Q、紅蘿蔔Q、毛豆Q、蛋Q	豆乳杏菇燒 燒：杏鮑菇Q、洋芋Q	有機 蔬菜 有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐	5 2	2 4	2 3	2 7	7 3
10/3	五	糙米飯	五味魚球 炸：淋醬：鮭魚丁Q、豆腐	元氣冬瓜燒 燒：冬瓜Q、絞肉S	彩椒青花 炒：青花菜Q、彩椒Q	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋蔥Q、芹Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q	2 5	2 3	2 3	2 7	5 7
10/6	一	10/6(一)中秋節放假一天										
10/7	二	紫米飯	家常肉丁 燒：肉丁S、洋蔥Q、紅蘿蔔Q	清香佛手瓜 炒：佛手瓜Q、木耳Q、枸杞	蒜味海帶根 炒：海帶根、肉絲S、芝麻	有機 蔬菜 履歷 蔬菜 有機 蔬菜	紅豆粉角湯 紅豆T、粉角	5 5	2 3	2 3	2 7	7 7
10/8	三	白米飯	滷雞腿 滷：雞腿S	紅燒百頁 燒：百頁豆腐、菇	四季炒肉 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	履歷 蔬菜 有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、金針菇Q、肉絲S	2 6	2 3	2 1	2 7	5 9
10/9	四	茄汁炒飯	蜜汁里肌排 燒：豬排S	椒鹽地瓜條 炸：地瓜Q	沙茶炒高麗 炒：高麗菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	筍片赤肉湯 肉絲S、筍、菇Q、紅蘿蔔Q	5 5	2 3	2 3	2 6	7 2
10/10	五	10/10(五)國慶日放假一天										
10/13	一	白米飯	黑胡椒雞排 燒：雞排S	客家小炒 炒：豆干、肉絲S、芹Q	關東煮 煮：黑輪Q、白蘿蔔Q、玉米粒Q	履歷 蔬菜 有機 蔬菜 有機 蔬菜	元氣鮮蔬湯 白菜Q、菇Q、雞丁T	5 4	2 3	2 2	2 7	7 7
10/14	二	蕎麥飯	紅燒豆包 燒：豆包、甜椒Q	番茄炒蛋 炒：番茄Q、蛋Q	黃瓜總匯 煮：大黃瓜Q、菇Q、枸杞	有機 蔬菜 有機 蔬菜	QQ地瓜湯 地瓜T、黑糖、薑、QQ	5 5	2 3	2 3	2 6	7 2
10/15	三	糙米飯	越式豬柳 滷：豬柳S、洋蔥Q、硬花生	南瓜豆腐 燒：南瓜Q、豆腐、絞肉S	海帶三絲 滷：海帶絲、白干絲、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜 有機 蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜Q、肉片S、枸杞	5 4	2 3	2 3	2 7	7 0
10/16	四	白米飯	泰式椰漿魚 煮：鮭魚丁Q、洋芋Q、敏豆Q、椰漿粉	焗烤BBQ燒肉 炒：豬肉片S、洋蔥Q、椒Q、起司	清炒筍片 炒：筍、香菇Q	有機 蔬菜 有機 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q、蛋Q	5 4	2 4	2 1	2 6	7 8
10/17	五	燕麥飯	糖醋排骨 燒：排骨丁S、肉角S、洋蔥Q	蒲瓜肉片 炒：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、肉片S	宜蘭西滷菜 煮：大白菜Q、香菇Q、木耳Q、豆皮、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜 有機 蔬菜	客家米苔目 米苔目、肉絲S、菇、芹Q	5 2	2 5	2 3	2 6	7 6
10/18	六	10/18(六)運動會提供麵包										
10/20	一	玉米飯	筍干炆肉 滷：肉丁S、豬腳丁S、筍干	肉燥油腐 滷：油豆腐、絞肉S	醬拌雙芽 拌：黃豆芽Q、海帶芽、紅蘿蔔Q	履歷 蔬菜 有機 蔬菜 有機 蔬菜	汕頭白菜湯 白菜Q、金針菇Q、肉片S	5 5	2 3	2 3	2 5	7 8
10/21	二	白米飯	柚香烤雞腿 烤：雞腿S、白芝麻	砂鍋豆腐煲 燒：豆腐、白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	小瓜素雞片 炒：小黃瓜Q、素雞	有機 蔬菜 有機 蔬菜	麥粒冬瓜茶 燕麥粒、粉條、冬瓜糖	5 4	2 3	2 3	2 6	7 5
10/22	三	蕎麥飯	和風醬燒豬排 燒：豬排S	炸雞塊x2 炸：雞塊S	雙色花椰菜 炒：青花菜Q、白花菜Q、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜 有機 蔬菜	義式番茄湯 番茄Q、杏鮑菇Q、芹Q、洋蔥Q	5 4	2 4	2 2	2 6	7 0
10/23	四	10/23(四)運動會補假一天										
10/24	五	10/24(五)臺灣光復節補假一天										
10/27	一	小米飯	咖哩雞 炒：雞丁S、洋蔥Q、洋芋Q	麻婆豆腐 煮：豆腐、絞肉S	蒜香炒筍 燒：筍、木耳Q、紅蘿蔔Q	履歷 蔬菜 有機 蔬菜 有機 蔬菜	三絲蔬菜湯 榨菜絲、紅蘿蔔Q、金針菇Q、木耳Q	5 5	2 4	2 1	2 5	7 0
10/28	二	炸醬乾麵	香酥魚排 炸：虱目魚排Q	肉絲季豆 炒：敏豆Q、肉絲S	蘿蔔佃煮 滷：白蘿蔔Q、海帶結、豆皮結、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜 有機 蔬菜	佛瓜肉片湯 佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、肉片S	5 4	2 3	2 2	2 4	7 4
10/29	三	紅藜飯	鹽水雞排 煮：雞排S	五味醬蒸餃x2 蒸：水餃Sx2、白菜Q	蒜香高麗菜 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜 有機 蔬菜	結頭魚丸湯 結頭菜Q、魚丸S、菇Q	5 6	2 3	2 3	2 5	7 7
10/30	四	白米飯	茶葉蛋 滷：蛋Q	素燥干丁 滷：菇、豆干丁、豆漿Q	黃瓜鮮菇 煮：大黃瓜Q、菇Q、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜 有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、蛋Q、奶粉	5 5	2 3	2 3	2 7	7 9
10/31	五	五穀飯	日式燒肉 煮：肉片S、洋蔥Q、芝麻	墨西哥雞柳 煮：雞柳T、番茄Q、芹Q、玉米Q	鐵板豆芽 炒：豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機 蔬菜 有機 蔬菜	芋頭西米露 芋頭Q、西谷米、奶粉	5 7	2 1	2 1	2 7	7 8

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎本菜單可能含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、麩質、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:10/28(二)

營養師:沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

大業

食物種類	國小1~3年級	國小4~6年級	國中
全穀雜糧類	4.5 份/餐	5份/餐	5.5 份/餐
	(全穀根莖類替代品，每週不得超過 2 份)		
乳品類	每週 3 份	每週 3 份	每週 3 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2 份/餐	2.5 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆或其製品		
	(魚、肉半成品不能超過 1 份/週)		
蔬菜類	1.5 份/餐	2 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5份)		(深色蔬菜必須超過 2/3份)
油脂與堅果種子類	2 份/餐	2.5 份/餐	2.5 份/餐