

三章1Q申請		早點心		午餐				午點心		全蛋 (個)	油豆腐 (塊)	雞蛋 (個)	牛奶 (ml)	水果 (g)	豆漿 (ml)	肉類 (g)	魚類 (g)	蔬菜 (g)	水果 (g)
10/1	星期二	★	蔬菜瘦肉小米粥 白米、糙米、絞肉S、小白菜	胚芽米飯 白米、胚芽米	醬燒豬排 肉排、煮	彩椒高麗 高麗菜Q、肉排S、彩椒Q、炒	有機蔬菜O	三絲竹筍湯 竹筍Q、木耳Q、紅蘿蔔T、雞蛋Q	肉絲冬粉 冬粉、肉絲S、白菜	5.5	2.0	1.9	0	0.4	2.4	158	639	672	水果
10/2	星期三	★	慶生蛋糕+紅棗茶 蛋糕、紅棗	特餐 特餐	肉燥鐵板麵 油麵、絞肉S、香菇Q、豆干S、紅蘿蔔T	鮑魚玉米蛋 鮑魚罐、玉米粒Q、雞蛋Q、紅蘿蔔T、炒	季節蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、蚵白菜	5.5	2.0	1.8	0	0.4	1.9	203	617	649	水果
10/3	星期四	★	肉絲板條 板條、肉絲S、小白菜	糙米飯 白米、糙米	沙茶雞丁 雞丁S、肉排、沙茶醬、煮	珍菇花菜 花菜Q、秀珍菇Q、木耳Q、紅蘿蔔T、炒	有機蔬菜O	青木瓜排骨湯 青木瓜Q、雞骨TS	紅豆奶香露 紅豆、西谷米、牛奶	5.8	1.7	1.5	0.1	0.4	2.0	217	632	665	水果
10/4	星期五	★	水煎包+海芽湯 水煎包、海帶芽	五穀飯 白米、五穀米	日式豬肉丼 肉片S、洋蔥Q、雞蛋Q、九層塔、煮	蒜香竹筍 竹筍Q、絞肉S、紅蘿蔔T、炒	有機蔬菜O	巧達濃湯 馬鈴薯Q、玉米粒Q、紅蘿蔔T、雞蛋Q	牛奶蒸菓子+鮮奶 牛奶蒸菓子、鮮奶	5.5	1.6	1.6	0.5	0.4	1.8	175	662	697	水果
10/7	星期一	★	蔬菜雲吞湯 雲吞、蚵白菜	藜麥飯 白米、藜麥	豆干香炒雞 雞丁S、四分干、西芹Q、炒	刺瓜炒肉 大黃瓜Q、紅蘿蔔T、肉片S、枸杞、炒	履歷蔬菜T	蔬菜蛋花湯 大白菜Q、紅蘿蔔T、雞蛋Q	玉米瘦肉粥 白米、絞肉S、玉米粒、小白菜	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.3	222	643	677	水果
10/8	星期二	★	豬肉意麵 意麵、肉絲S、高麗菜	小米飯 藜麥飯	古早味滷肉 肉丁S、冬瓜Q、煮	茄汁豆腐煲 油豆腐、絞肉S、紅蘿蔔T、煮	有機蔬菜O	結頭雞湯 結頭菜Q、雞丁S	地瓜甜湯 地瓜、花豆	5.8	1.6	1.6	0	0.4	1.9	203	612	644	水果
10/9	星期三	★	奶油吐司+優酪乳 奶油吐司、優酪乳	特餐 特餐	菇菇肉絲炊飯 白米、肉絲S、香菇Q、美白菇Q、玉米粒Q	布丁蒸蛋 雞蛋Q、蒸	季節蔬菜	牛蒡山藥湯 山藥Q、牛蒡Q、大骨S	肉燥米苔目 米苔目、絞肉S、豆芽菜	5.4	1.7	1.6	0.5	0.4	1.9	254	661	696	水果
10/10	星期四		【雙十節】																
10/11	星期五	★	奶香果乾燕麥 堅果、葡萄乾、燕麥、牛奶	蕎麥飯 白米、蕎麥	照燒翅腿 翅腿S、照燒汁、煮	焗烤南瓜 南瓜Q、絞肉S、起司、烤	有機蔬菜O	客家竹筍湯 竹筍Q、肉絲S	越南米線 米線、肉絲S、九層塔、高麗菜	5.9	1.6	1.4	0.1	0.4	1.9	213	631	665	水果
10/14	星期一	★	燒賣+蛋花湯 燒賣、高麗菜、雞蛋Q	燕麥飯 白米、燕麥	蔥油蒸魚 魚片Q、豆腐、蒸	奶油玉米炒肉 玉米粒Q、絞肉S、奶油、炒	履歷蔬菜T	四神湯 洋蔥仁、肉絲S、淮山、芡實	酸辣湯麵 油麵、肉絲S、雞絲、木耳、雞蛋Q	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.2	168	638	672	水果
10/15	星期二	★	麻油麵線 麵線、肉絲S、小白菜	糙米飯 白米、糙米	薑黃洋芋豬 肉片S、馬鈴薯Q、紅蘿蔔T、煮	沙茶海草 海草、絞肉S、炒	有機蔬菜O	佛手瓜雞湯 佛手瓜Q、雞丁S	奶香燒仙草 仙草汁、紅豆、麥片、牛奶	5.9	1.6	1.6	0.1	0.4	1.8	248	629	663	水果
10/16	星期三	★	山藥珠貝粥 白米、山藥、珠貝、絞肉S、蚵白菜	特餐 特餐	雞絲炒麵 拉麵、雞肉絲S、洋蔥Q、小黃瓜Q、木耳Q	家常干片 豆干片、香菇Q、紅蘿蔔T、炒	季節蔬菜	黃芽肉絲湯 黃豆芽Q、肉絲S	日式關東煮 白蘿蔔、油豆腐、玉米粒、香菇、高麗菜	5.7	2.0	1.6	0	0.4	2.2	182	643	677	水果
10/17	星期四	★	玉米脆片+鮮奶 玉米脆片、鮮奶	胚芽米飯 白米、胚芽米	鐵路豬排 肉排S、煮	蝦皮冬瓜 冬瓜Q、蝦皮、煮	有機蔬菜O	大滷湯 竹筍Q、豆腐、木耳Q、紅蘿蔔T	鍋燒雞絲麵 雞絲麵、肉絲S、木耳、小白菜	5.1	1.7	1.7	0.5	0.4	2.3	276	663	697	水果
10/18	星期五	★	油腐米苔目 米苔目、油豆腐、高麗菜	香鬆飯 白米、香鬆	堅果杏菇燒黑干 黑干、杏菇、肉排S、煮	蛋香白菜 大白菜Q、雞蛋Q、紅蘿蔔T、炒	有機蔬菜O	薑絲海芽湯 海帶芽	水煮玉米+燕麥奶 玉米粒、燕麥奶	6.6	1.2	1.4	0	0.4	1.4	323	620	653	水果
10/21	星期一	★	芋籤標湯 芋籤標、蚵白菜	麥片飯 白米、麥片	蒙古烤肉 肉片S、豆干Q、高麗菜Q、金針Q、炒	肉燥豆腐 板豆腐、絞肉S、煮	履歷蔬菜T	玉米濃湯 馬鈴薯Q、玉米粒Q、紅蘿蔔T、雞蛋Q	豚骨烏龍麵 烏龍麵、肉絲S、蚵白菜	5.5	2.0	1.8	0	0.4	2.3	195	635	668	水果
10/22	星期二	★	饅頭+鮮奶 饅頭、鮮奶	糙米飯 白米、糙米	蜜汁翅腿 翅腿S、蜜汁、煮	塔香海結 海帶結、九層塔、煮	有機蔬菜O	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q、雞骨TS	蔬菜湯餃 水餃、高麗菜	5.3	1.7	1.6	0.5	0.4	1.8	277	654	689	水果
10/23	星期三	★	皮絲寬粉 寬粉、肉絲S、高麗菜	特餐 特餐	芋香肉絲炒飯 白米、肉絲S、芋頭Q、玉米粒Q、紅蘿蔔T	香菇蒸蛋 雞蛋Q、香菇Q、蒸	季節蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜Q、大白菜Q	奶香綠豆薏仁湯 綠豆、洋蔥仁、牛奶	5.8	1.7	1.4	0	0.4	1.8	203	613	645	水果
10/24	星期四	★	長豆肉末粥 白米、絞肉S、長豆、香菇	燕麥飯 白米、燕麥	義式香嫩雞 雞丁S、香蒜Q、煮	菇菇玉菜 高麗菜Q、小白菜Q、肉絲S、紅蘿蔔T、炒	有機蔬菜O	柴魚味噌湯 豆腐、味噌、柴魚片	肉絲麵疙瘩 麵疙瘩、肉絲S、豆芽菜	5.5	2.0	1.9	0	0.4	2.2	164	634	668	水果
10/25	星期五	★	葡萄吐司+豆漿 葡萄吐司、豆漿	藜麥飯 白米、藜麥	冬瓜燒肉 肉排S、冬瓜Q、煮	彩椒油片絲 彩椒Q、油片絲、肉絲S、炒	有機蔬菜O	結頭雞絲湯 結頭菜Q、雞肉絲S	香香地瓜+枸杞茶 烤地瓜、枸杞	6.1	1.2	1.3	0.1	0.4	1.5	227	606	638	水果
10/28	星期一	★	擔擔板條 板條、絞肉S、豆芽菜	小米飯 白米、糙米	糖醋豆腐燒魚 魚丁Q、油豆腐、糖醋汁、煮	芝麻粉絲 牛筋、絞肉S、高麗菜Q、紅蘿蔔T、白芝麻、炒	履歷蔬菜T	佛手鮮菇湯 佛手瓜Q、香菇Q、大骨S	奶香紅豆紫米湯 紫米、紅豆、牛奶	5.8	1.7	1.5	0.1	0.4	1.8	267	626	659	水果
10/29	星期二	★	水煮蛋+鮮奶 水煮蛋、鮮奶	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒜香豬排 肉排S、蒜、煮	開陽蘿蔔絲 白蘿蔔Q、肉絲S、木耳Q、紅蘿蔔T、燻花蝦、炒	有機蔬菜O	玉米雞湯 玉米粒Q、紅蘿蔔T、雞丁S	雞蛋麵線 麵線、肉絲S、雞蛋Q、小白菜	4.3	1.7	1.5	0.5	0.4	2.9	282	639	672	水果
10/30	星期三	★	蔬菜雞茸粥 白米、雞肉絲S、蚵白菜	特餐 特餐	豬肉蘑菇紅醬麵 麵、絞肉S、玉米粒Q、洋蔥Q、紅蘿蔔T	香炒小瓜 小黃瓜Q、豆干、紅蘿蔔T、炒	季節蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋Q	芋香西米露 芋頭、西谷米、椰漿	5.9	1.7	1.4	0	0.4	1.7	168	612	644	水果
10/31	星期四	★	海鮮拉麵 拉麵、魚片S、肉片S、蝦米、大白菜	糙米飯 白米、糙米	咖哩南瓜雞 雞丁S、南瓜Q、煮	銀芽肉絲 豆芽菜Q、肉絲S、紅蘿蔔T、炒	有機蔬菜O	白菜肉片湯 大白菜Q、肉片S、紅蘿蔔T	鮭魚高麗菜粥 白米、鮭魚罐、絞肉、高麗菜	5.6	2.0	1.6	0	0.4	2.2	176	638	672	水果

*蔬食日及3章1Q豆奶日：10/18。

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

*配合天天安心食材政策，每週一供應履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

*配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策，菜單主要食材明細標示「S」已取得CAS標章，標示「Q」可追溯生產來源。

*本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適其過敏體質者食用。