

	三章1Q申請		早點心	午餐				午點心		全穀雜糧(份)	海帶芽、堅果種子(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	水果(份)	五蔬果(份)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(大卡)
10/1	星期三	★	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕,鮮奶	特餐 特餐	雞絲拌飯 白米,雞肉絲S,玉米粒Q	季節蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋	茄汁通心粉 通心粉,絞肉S,洋蔥,玉米粒	水果 水果	5.9	1.7	1.7	0.5	0.4	2.0	383	702	739
10/2	星期四	★	鮭魚糙米粥 白米,糙米,鮭魚罐,絞肉S,高麗菜	小米飯 白米,糙小米	馬鈴薯燒雞 雞丁S,馬鈴薯Q-煮	有機蔬菜○	鮮筍肉絲湯 竹筍Q,肉絲S	肉絲雞蛋麵線 麵線,肉絲S,雞蛋Q,豆芽菜	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	239	646	680
10/3	星期五	★	玉兔包+麥茶 玉兔包,大麥	胚芽米飯 白米,胚芽米	蒙古鐵板肉 肉片S,豆芽菜Q,高麗菜Q-煮	有機蔬菜○	青木瓜雞湯 青木瓜Q,雞丁S	義美布丁 義美布丁	水果 水果	5.9	1.2	1.3	0.1	0.4	1.9	180	612	644
10/6	星期一		【中秋節連假】															
10/7	星期二	★	銀絲卷+海芽湯 銀絲卷,海帶芽	蕎麥飯 白米,蕎麥	紅燒魚 魚丁S,油豆腐-煮	有機蔬菜○	冬瓜排骨湯 冬瓜Q,龍骨丁S	奶香綠豆薏仁湯 綠豆,洋薏仁,牛奶	水果 水果	5.9	1.5	1.5	0.2	0.4	1.6	253	623	656
10/8	星期三	★	肉絲冬粉 冬粉,肉絲S,大白菜	特餐 特餐	肉醬義大利麵 義大利麵,絞肉S,玉米粒Q	季節蔬菜	三絲湯 筍筒Q,木耳Q,肉絲S	地瓜肉末粥 白米,地瓜,絞肉S,高麗菜	水果 水果	5.6	2.1	1.6	0	0.4	2.2	260	641	675
10/9	星期四	★	珍珠丸子+豆漿 珍珠丸子*2,豆漿	糙米飯 白米,糙米	古早味豬排 里肌肉排S-煮	有機蔬菜○	澎湖海菜湯 海菜,豆腐	優格 優格	水果 水果	4.4	1.6	1.4	0.6	0.4	2.5	279	637	671
10/10	星期五		【雙十節連假】															
10/13	星期一	★	蛋香雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,雞蛋Q,大白菜	麥片飯 白米,麥片	日式豬肉丼 肉片S,洋蔥Q,雞蛋Q-煮	履歷蔬菜T	佛手瓜雞湯 佛手瓜Q,雞丁S	雞肉蔬菜小米粥 白米,糙小米,雞肉絲S,高麗菜	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.2	194	644	678
10/14	星期二	★	玉米脆片+鮮奶 玉米脆片,鮮奶	胚芽米飯 白米,胚芽米	咖哩雞肉 雞丁S,馬鈴薯Q-煮	有機蔬菜○	白玉排骨湯 白蘿蔔Q,龍骨丁S	油腐寬粉 寬粉,肉絲S,油豆腐,高麗菜	水果 水果	5.6	1.7	1.6	0.5	0.4	1.9	360	678	714
10/15	星期三	★	豬肉刀削麵 刀削麵,肉絲S,豆芽菜	特餐 特餐	家鄉炒飯 白米,肉絲S,高麗菜Q,玉米粒Q	季節蔬菜	蒲瓜蛋花湯 蒲瓜Q,雞蛋Q	奶香燒仙草 仙草汁,花豆,麥片,花生仁,小芋圓,牛奶	水果 水果	5.8	1.7	1.4	0.2	0.4	2.0	237	650	684
10/16	星期四	★	吻魚什錦燕麥粥 白米,燕麥,吻仔魚,絞肉S,蚵白菜	紫米飯 白米,紫米	紫蘇梅嫩雞 雞丁S,冬瓜Q,紫蘇梅-煮	有機蔬菜○	洋芋肉片湯 馬鈴薯Q,肉片S	家傳麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲S,番茄,大白菜	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	250	644	678
10/17	星期五	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,蚵白菜	藜麥飯 白米,藜麥	堅果油豆腐 油豆腐,堅果-煮	有機蔬菜○	哈佛蔬菜湯 南瓜Q,大白菜Q,洋蔥Q,紅蘿蔔T	綠豆銀耳湯 綠豆,白木耳	水果 水果	5.9	1.7	1.6	0	0.4	1.5	277	603	635
10/18	星期六		【運動會】															
10/20	星期一	★	味噌豬肉湯麵 油麵,肉絲S,高麗菜	糙米飯 白米,糙米	糖醋豬肉 肉片S,馬鈴薯Q-煮	履歷蔬菜T	青木瓜排骨湯 青木瓜Q,龍骨丁S	奶香紅豆麥片湯 紅豆,麥片,牛奶	水果 水果	5.9	1.6	1.5	0.2	0.4	2.0	257	657	691
10/21	星期二	★	晨光葡萄吐司+鮮奶 葡萄吐司,鮮奶	燕麥飯 白米,燕麥	香酥魚排 魚排Q-炸	有機蔬菜○	結頭菜肉片湯 結頭菜Q,肉片S	滑蛋肉絲麵線 麵線,肉絲S,雞蛋Q,筍絲	水果 水果	5.6	1.7	1.5	0.5	0.4	1.8	363	673	708
10/22	星期三	★	香菇肉燥冬粉 冬粉,絞肉S,香菇,蚵白菜	特餐 特餐	肉絲刀削麵 刀削麵,肉絲S,豆芽菜Q	季節蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐	中華豆花 中華豆花	水果 水果	5.6	2.0	1.9	0	0.4	2.3	247	645	679
10/23	星期四		【運動會補假】															
10/24	星期五		【光復節連假】															
10/27	星期一	★	大滷麵 油麵,雞蛋Q,豆腐,大白菜	蕎麥飯 白米,蕎麥	壽喜燒雞肉 雞丁S,洋蔥Q-煮	履歷蔬菜T	銀蘿雞湯 白蘿蔔Q,雞丁S	水煮蛋+麥茶 雞蛋Q,大麥	水果 水果	4.4	1.7	1.5	0	0.4	2.9	270	575	605
10/28	星期二	★	甜包子+優酪乳 甜包子,優酪乳	麥片飯 白米,麥片	醬燜雞丁 雞丁S,油豆腐-煮	有機蔬菜○	羅宋湯 番茄Q,大白菜Q,西芹Q,角螺	魚丸米粉湯 米粉,魚丸S,高麗菜	水果 水果	5.4	1.8	1.6	0.5	0.4	2.2	287	688	724
10/29	星期三	★	客家板條 板條,油豆腐,豆芽菜	特餐 特餐	南洋鳳梨炒飯 白米,素火腿,鳳梨片,玉米粒Q	季節蔬菜	南瓜蛋花湯 南瓜Q,雞蛋Q	奶香地瓜西谷米 地瓜,西谷米,牛奶	水果 水果	5.9	1.7	1.5	0.2	0.4	1.9	280	651	685
10/30	星期四	★	珠貝蔬菜粥 白米,珠貝,豆干丁,蚵白菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	家常滷雞肉 雞丁S,冬瓜Q-煮	有機蔬菜○	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	茄汁烏龍麵 烏龍麵,凍豆腐,高麗菜	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.4	219	648	683
10/31	星期五	★	香蔥雞絲麵 雞絲麵,素肉絲,雞蛋Q,洋蔥	糙米飯 白米,糙米	照燒翅腿 翅小腿S,鰻勝-煮	有機蔬菜○	玉米濃湯 玉米粒Q,馬鈴薯Q,雞蛋Q	椰香紫米湯 紫米,糙米,紅豆,雪蓮子,椰漿	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	180	644	678

*蔬食日及3章1Q 豆奶日：10/17。

*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」CAS標章、「Q」可追溯生產來源、「T」產銷履歷。

*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」，不適合其過敏體質者食用。