

9月27日(一)	9月28日(二)	9月29日(三)	9月30日(四)	10月1日(五)
<p>預防COVID-19 秋冬防疫專案</p> <p>保持手部清潔 定期量體溫 人多時戴口罩 保持社交距離 出入實聯制 定期消毒環境</p> <p>使用台灣豬肉</p> <p>邊境檢疫 登機前附3日內核酸檢驗報告 社區防疫 出入八大類場所 強制佩戴口罩 醫療應變 加強通報採檢 訂定獎勵指標</p>				<p>燕麥飯</p> <p>醬燒肉丁</p> <p>快炒鮮筍</p> <p>糖醋洋芋</p> <p>◆黑葉白菜</p> <p>黃瓜魚丸湯</p> <p>熱量:682大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:28.1公克 醣類:022.2公克</p>
10月4日(一)	10月5日(二)	10月6日(三)	10月7日(四)	10月8日(五)
白飯	培根蛋炒飯	紫米飯	燕麥飯	*小麥飯
花生豆包	*塔香燒雞腿	沙茶豬柳	三杯雞丁	◎塔香魚丁
五香滷蛋	瓠瓜肉片	蘭陽高麗	麻婆豆腐	◆家常冬瓜
金黃冬粉	招牌鍋貼	*彩繪玉米	彩繪鮮瓜	醬味海茸
小白菜	空心菜	油菜	青江菜	◆翠白菜
雨來菇蛋花湯	鳳梨銀耳湯	冬瓜雞湯	雙菇雪花湯	南瓜濃湯
熱量:717大卡 脂肪:24.0公克 蛋白質:30.5公克 醣類:094.6公克	熱量:685大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.1公克 醣類:096.8公克	熱量:677大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.5公克 醣類:092.4公克	熱量:660大卡 脂肪:23.3公克 蛋白質:28.3公克 醣類:084.4公克	熱量:672大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:27.2公克 醣類:092.1公克
10月11日(一)	10月12日(二)	10月13日(三)	10月14日(四)	10月15日(五)
<p>10月10日 國慶日</p> <p>小十國慶日</p> <p>Copyright © Dy YYY</p> 	<p>小米飯</p> <p>◎招牌鹽酥雞</p> <p>咕咾腐丁</p> <p>*雲耳高麗菜</p> <p>油菜</p> <p>豆薯蛋花湯</p> <p>熱量:660大卡 脂肪:23.4公克 蛋白質:28.4公克 醣類:084.1公克</p>	<p>多穀飯</p> <p>沙茶豬排</p> <p>白菜什錦</p> <p>沙茶筍絲</p> <p>青江菜</p> <p>葫蘆雞湯</p> <p>熱量:647大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.6公克 醣類:086.3公克</p>	<p>什錦炒麵</p> <p>南香雞丁</p> <p>芝麻海結</p> <p>夯番麥</p> <p>小白菜</p> <p>味噌鮮蔬湯</p> <p>熱量:637大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.3公克 醣類:083.7公克</p>	<p>燕麥飯</p> <p>古早味滷肉</p> <p>客家小炒</p> <p>和風彩絲豆芽</p> <p>◆味美菜</p> <p>酸辣湯</p> <p>熱量:653大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:27.8公克 醣類:083.9公克</p>
10月18日(一)	10月19日(二)	10月20日(三)	10月21日(四)	10月22日(五)
白飯	肉絲炒飯	小米飯	紫米飯	糙米飯
黃金滷蛋	*砂鍋魚丁	三杯雞丁	*古早味豬排	薑母鴨
鮑菇麵腸	紹子豆腐	白菜獅子頭	*鮮炒洋芋	醬爆干片
韓式粉絲	芝麻包	冬瓜什錦燒	焗汁花椰	鮮菇竹筍
空心菜	青江菜	油菜	小白菜	◆黑葉白菜
羅宋湯(蔬)	蘿蔔雞湯	豆腐蛋花湯	海結玉米湯	綠豆薏仁湯
熱量:681大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:091.7公克	熱量:670大卡 脂肪:24.7公克 蛋白質:29.3公克 醣類:082.5公克	熱量:679大卡 脂肪:24.6公克 蛋白質:29.6公克 醣類:084.9公克	熱量:671大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.4公克 醣類:091.0公克	熱量:732大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:27.8公克 醣類:106.1公克
10月25日(一)	10月26日(二)	10月27日(三)	10月28日(四)	10月29日(五)
白飯	*小麥飯	糙米飯	多穀飯	鐵板麵
菜脯蛋	打拋肉片	照燒雞	◎鐵路豬排	*奶香玉米雞
金沙油腐	日式燉煮	肉香高麗	肉香豆干	沙茶鮮筍
鮑菇冬瓜	*三絲海帶	紅燒洋芋	*鮮魷花椰	△夯蕃薯
油菜	小白菜	青江菜	蚵仔白菜	◆小松菜
玉米蛋花湯	青木瓜鮮菇湯	西米露麥香奶茶	冬瓜香菇雞湯	金菇三絲湯
熱量:656大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:26.9公克 醣類:087.7公克	熱量:651大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.9公克 醣類:086.8公克	熱量:762大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:28.8公克 醣類:112.0公克	熱量:677大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:30.4公克 醣類:082.8公克	熱量:657大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:26.9公克 醣類:088.0公克

◎表炸物 △表烤物 *表過油烹調 ◆表有機 在在地食材 ; 怡饗用心, 您用餐安心! 使用台灣豬肉!