

9月30日(一)	10月1日(二)	10月2日(三)	10月3日(四)	10月4日(五)
	糙米飯	夏威夷炒飯	燕麥飯	小麥飯
	三杯豆干	香椿豆包	醬燒豆輪	塔香油腐
	木須小瓜/彩繪精靈	素水餃/菇溜花椰	芹香秀珍/鮮瓜素蝦	田園玉米/香炒筍絲
	關東煮/薑燒南瓜	彩椒牛蒡/海帶花生	咖哩洋芋/番茄豆腐	韓式粉絲/淋汁秋葵*2
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	山藥薏仁湯	青木瓜枸杞湯	什錦蔬菜湯	日式味噌湯
	熱量:676大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.3公克 醣類:091.5公克	熱量:653大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:086.3公克	熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:094.5公克	熱量:638大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.0公克 醣類:085.0公克
10月7日(一)	10月8日(二)	10月9日(三)	10月10日(四)	10月11日(五)
白飯	紅藜麥飯	客家炒板條		燕麥飯
芝麻黑干	素白帶魚	小瓜油腐		糖醋豆包
田園玉米/彩繪鮮瓜	小瓜玉筍/雙色山藥	芋泥包/彩繪高麗		家常素燥/酥炸杏鮑菇
蠔油紫茄/三杯杏菇	沙茶海茸/冬瓜鮮繪	彩椒蠔菇/香炒筍片		砂鍋白菜/彩絲豆芽
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬		季節時蔬
和風味噌湯	南瓜濃湯	蘿蔔素丸湯		蒲瓜鮮菇湯
熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:093.3公克	熱量:676大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.3公克 醣類:091.5公克	熱量:653大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:086.3公克		熱量:638大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.0公克 醣類:085.0公克
10月14日(一)	10月15日(二)	10月16日(三)	10月17日(四)	10月18日(五)
白飯	麥片飯	招牌炒飯	紫米飯	糙米飯
茄汁豆包	塔香蘭花干	香菇海苔燒	咖哩素肚	紅燒油腐
毛豆雪蓮子/味噌佃煮	花生干絲/香酥香菇	蘿蔔糕/木須花椰	牛蒡片/黃瓜總匯	快炒干片/清蒸南瓜塊
海帶捲/彩繪高麗	糖醋洋芋/小瓜素蝦	梅香竹筍/彩椒秀珍菇	麻婆豆腐/家常白菜滷	西芹腰果/冬瓜鮮繪
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
榨菜粉絲湯	古早味什錦湯	青木瓜豆輪湯	芋頭皮絲湯	金菇海芽湯
熱量:653大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:086.3公克	熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:094.5公克	熱量:653大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:086.3公克	熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:094.5公克	熱量:638大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.0公克 醣類:085.0公克
10月21日(一)	10月22日(二)	10月23日(三)	10月24日(四)	10月25日(五)
白飯	小麥飯	醬拌麵	多穀飯	燕麥飯
芝麻素肚	紅燒豆輪	香椿豆包	酸菜麵腸	深滷油腐
鮮菇筍片/南洋咖哩	山藥捲/黃瓜鮮菇燒	紅藜饅頭/枸杞冬瓜	醬味海帶/玉米四色	甘梅薯條/彩繪小瓜
彩絲花椰/家常滷味	香炒高麗/榨菜干絲	長豆鮮繪/玉筍佐菇	砂鍋燒白菜/蓮藕片	打拋干丁/什錦白玉燒
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
蒲瓜什錦湯	玉米濃湯	海結油腐湯	冬瓜鮮菇湯	清爽豆芽湯
熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:093.3公克	熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:093.3公克	熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:093.3公克	熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:093.3公克	熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:093.3公克
10月28日(一)	10月29日(二)	10月30日(三)	10月31日(四)	
白飯	小米飯	香菇素燥飯	蕎麥飯	
椒鹽豆腸	芝麻蜜汁黑干	蔬菜豆腐	糖醋素肚	
小瓜什錦/香瀾蘿蔔塊	南洋咖哩/香炒豆芽	素水餃/什錦黃瓜	芹香豆包絲/彩繪花椰	
綜合滷味/家常粉絲	白菜滷/麻油素腰花	彩椒袖珍菇/香滷雙結	田園玉米/醬燒香菇	
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	
鮮筍湯	和風味噌湯	山藥薏仁湯	青木瓜湯	
熱量:694大卡 脂肪:20.0公克 蛋白質:33.4公克 醣類:097.0公克	熱量:768大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:32.0公克 醣類:110.8公克	熱量:813大卡 脂肪:31.2公克 蛋白質:30.0公克 醣類:104.6公克	熱量:708大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:28.0公克 醣類:101.1公克	