

		10月1日 星期三 沙茶炒飯 ◎椒鹽豬柳 義式洋芋蛋 奶香花菜 季節時蔬 相思珍奶	10月2日 星期四 五穀飯 鐵路豬排 瓜仔雞 豚香高麗菜 季節時蔬 肉骨茶湯	10月3日 星期五 小米飯 鐵板雞丁 蛋酥芽菜 茄汁肉醬 季節時蔬 海芽蛋花湯
		熱量 837 大卡 蛋白質 36 克 脂肪 30 克 醣類 107 克	熱量 828 大卡 蛋白質 37 克 脂肪 28 克 醣類 108 克	熱量 796 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 25 克 醣類 109 克
		10月7日 星期二 糙米飯 招牌滷雞腿 豚香花菜 醬香海茸 ★有機蔬菜 味噌豆腐湯	10月8日 星期三 義大利肉醬麵 ◎日式豬排 香草烤時蔬 冬瓜雞丁 季節時蔬 芋頭西米露	10月9日 星期四 燕麥飯 豉汁排骨 沙茶炒滷味 竹筍炒肉絲 季節時蔬 大瓜丸片湯
		熱量 838 大卡 蛋白質 38 克 脂肪 28 克 醣類 108 克	熱量 803 大卡 蛋白質 33 克 脂肪 27 克 醣類 106 克	熱量 783 大卡 蛋白質 33 克 脂肪 25 克 醣類 105 克
10月13日 星期一 香Q米飯 古早味滷肉 米血炒鴨肉 芹香豆包絲 ★有機蔬菜 南瓜牛奶湯	10月14日 星期二 麥片飯 黑胡椒豬柳 小瓜雞丁 金菇海根 季節時蔬 蘿蔔玉米湯	10月15日 星期三 鹹豬肉炒飯 ◎鹹酥雞 泡菜干片 肉片鮮瓜 季節時蔬 燕麥珍珠奶茶	10月16日 星期四 地瓜飯 五香滷雞排 焗汁南瓜 鹹水花菜 季節時蔬 冬瓜油腐湯	10月17日 星期五 洋薏仁飯 蠔油骰子豬 香菇肉燥 什錦芽菜 季節時蔬 玉米蛋花湯
熱量 788 大卡 蛋白質 33 克 脂肪 25 克 醣類 107 克	熱量 807 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 26 克 醣類 110 克	熱量 833 大卡 蛋白質 36 克 脂肪 29 克 醣類 108 克	熱量 797 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 25 克 醣類 108 克	熱量 794 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 26 克 醣類 107 克
10月20日 星期一 香Q米飯 咖哩燒雞翅 泡菜豬柳 鮮燴瓠瓜 ★有機蔬菜 玉米濃湯	10月21日 星期二 小米飯 宮保雞 茄汁黑輪條 沙茶白菜 季節時蔬 大瓜豆皮湯	10月22日 星期三 菇菇鐵板麵 ◎黃金豬排 冬瓜封 白醬花椰 季節時蔬 綠豆地瓜圓	10月23日 星期四 麥片飯 蜜汁叉燒 大瓜雞丁 海帶三絲 季節時蔬 香菇蘿蔔湯	
熱量 794 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 26 克 醣類 107 克	熱量 806 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 26 克 醣類 110 克	熱量 824 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 27 克 醣類 110 克	熱量 801 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 25 克 醣類 109 克	
10月27日 星期一 香Q米飯 薑汁洋蔥豬 韓式辣炒雞 豆包燴花椰 ★有機蔬菜 麵線糊	10月28日 星期二 胚芽飯 紅燒豬排 鐵板銀芽 海結滷味 季節時蔬 薑絲冬瓜湯	10月29日 星期三 茄汁蛋炒飯 ◎轟炸雞腿 蒜蓉米血+雙色銀絲卷 大瓜總燴 季節時蔬 地瓜西米露	10月30日 星期四 地瓜飯 醬烤雞翅 螞蟻上樹 關東煮 季節時蔬 海芽味噌湯	10月31日 星期五 紫米飯 蠔油豬柳 海苔蒸蛋 腐皮小瓜 季節時蔬 四神湯
熱量 847 大卡 蛋白質 38 克 脂肪 29 克 醣類 109 克	熱量 801 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 25 克 醣類 109 克	熱量 812 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 27 克 醣類 108 克	熱量 791 大卡 蛋白質 33 克 脂肪 25 克 醣類 108 克	熱量 799 大卡 蛋白質 34 克 脂肪 25 克 醣類 109 克

*使用【台灣豬肉】

標示◎為油炸食物

標示★為有機青菜*

本份菜單含有甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、麩質之穀物、大豆、魚類及使用亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用