

人數:67

日期	星期							主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類/豆类	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	份	份	份	份	份		
10/2	—	小米飯	南瓜燒豆腸 南瓜、豆腐、毛豆仁	山藥什錦 山藥、小黃瓜、鮑菇頭、紅蘿蔔	有機蔬菜	海芽味噌湯 乾海芽、豆腐、味噌		3.4	2.2	1.2		2.8		557
10/3	二	糙米飯	#普羅旺斯素肚 素肚、大番茄、青椒、馬鈴薯	#桂筍麵輪 桂竹筍、麵輪、紅蘿蔔	應時青菜	冬瓜菇菇湯 冬瓜、金針菇、素羊肉	鮮奶	3.1	2.1	1.5		2.5	1	620
10/4	三	五穀飯	小黃瓜炒蛋 小黃瓜、洗選蛋、甜椒	鐵板油腐 小三角油腐、綠豆芽、彩椒	元氣食蔬	摩摩喳喳 芋頭、地瓜、西谷米、鳳梨丁、椰奶		3.4	2.0	1.0		2.8		539
10/5	四	燕麥飯	栗子燒素雞丁 栗子、素雞丁、馬鈴薯、彩椒	冬瓜百頁 冬瓜、百頁豆腐、生香菇	可口時蔬	素魷魚羹湯 蒟蒻、紅魷、白蘿蔔、紅蘿蔔、木耳		3.4	1.8	1.6		2.5		530
10/6	五	特餐	家鄉板條 板條、肉絲、生香菇、綠豆芽、韭菜、紅蘿蔔、高麗菜	炸素魚排*1 素魚排	元氣食蔬	白菜番茄湯 番茄、大白菜		2.8	2.4	1.5		2.8		539
10/11	三	五穀飯	紅娘蒸蛋 紅蘿蔔、洗選蛋、毛豆仁	醬燒豆腸 炸豆腐、紅蘿蔔、鮑菇頭、白蘿蔔	應時青菜	紅豆芋圓湯 芋圓、紅豆		3.7	1.9	1.0		2.2		527
10/12	四	燕麥飯	糖醋麵腸 雞腿、彩椒、小黃瓜、鳳梨丁	黃瓜皮酥 大黃瓜、鮮木耳、腐皮	活力時蔬	福菜鮮筍湯 福菜、鮮筍	水果	3.0	1.9	1.6	1	2.5		568
10/13	五	特餐	#塔香素沙茶羹麵 白油麵、大白菜、金針菇、乾木耳、蒟蒻肉羹、角切	茄汁豆包*1 豆包*1	酸菜蘿蔔素油	X		2.4	2.0	1.2		2.5		464
10/16	一	小米飯	藥燉素肚 素肚、青椒、杏鮑菇、玉米筍	鮮豆素火腿 素火腿、鮮豆、紅蘿蔔	可口時蔬	海裙金菇湯 海帶芽、金針菇		3.0	2.0	1.8		2.5		513
10/17	二	糙米飯	小瓜燒花干 麻油瓜、蘭花干、白蘿蔔	豆包絲燒白菜 大白菜、乾木耳、豆包絲、胡蘿蔔	應時青菜	南洋蔬菜湯 馬鈴薯、番茄、杏鮑菇		3.2	2.1	1.5		2.5		528
10/18	三	五穀飯	菇菇炒蛋 鮑魚菇、洗選蛋、毛豆仁、生香菇	醬燒豆腸 豆腐、番茄、小黃瓜	元氣食蔬	冬瓜山粉圓 冬瓜塊、山粉圓	豆漿	3.0	2.2	1.3		2.8	1	631
10/19	四	燕麥飯	四喜烤麩 烤麩、生木耳、毛豆、紅蘿蔔	#青花素黑輪 青花菜、素黑輪、甜椒	活力時蔬	黃瓜養生湯 大黃瓜、枸杞、紅棗、生香菇		3.0	2.0	1.7		2.5		512
10/20	五	特餐	西西里菇菇麵 白油麵、素肉粒、三色丁、番茄、鴻喜菇	炸天婦羅 紅蘿蔔、香菇、南瓜	風味時蔬	山藥角螺湯 山藥、角螺		3.1	1.9	1.0		3.0		517
10/23	一	小米飯	番茄燴油腐 油豆腐、番茄、玉米筍、毛豆	#素火腿高麗 素火腿、高麗菜、鴻喜菇、美白菇	活力時蔬	冬菜粉絲湯 粉絲、大白菜、冬菜		3.3	2.1	1.6		2.5		542
10/24	二	糙米飯	泰式豆腸 豆腐、杏鮑菇、番茄、九層塔	蔬菜冬粉 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	應時青菜	當歸皮酥湯 皮酥、涼蓳、當歸	鮮奶	3.4	2.2	1.5		2.5	1	647
10/25	三	五穀飯	鮮蔬炒蛋 高麗菜、金針菇、紅蘿蔔、洗選蛋	糖醋麵腸 雞腿、青椒、鳳梨丁、生香菇	元氣食蔬	紅豆湯 紅豆		3.8	2.2	1.0		2.8		581
10/26	四	燕麥飯	©宮保素雞丁 素雞丁、油花生、甜椒、鮑菇頭	#酥炸三味 馬鈴薯、地瓜、百頁豆腐	可口時蔬	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽	水果	4.3	2.2	1.2	1	2.5		668
10/27	五	特餐	什錦菇菇鹹粥 杏鮑菇、高麗菜、玉米粒、生香菇、芹菜	素紅燒麩排 素紅燒麩排	活力時蔬	銀絲卷 銀絲卷		3.0	2.0	1.0		2.5		498
10/30	—	特餐	#熱帶菠蘿田園拌飯 玉米粒、紅蘿蔔、素火腿、毛豆仁、冷凍鳳梨丁	#◎堅果京醬素肚 堅果、素肚、小黃瓜、甜椒	可口時蔬	三絲湯 榨菜絲、木耳、高麗菜		3.1	2.2	1.6		2.4		528
10/31	二	糙米飯	芋頭烤麩 芋頭、烤麩	麵筋鮮筍 鮮筍、麵筋泡	風味時蔬	冬瓜角螺湯 冬瓜、角螺		3.3	2.0	1.6		2.5		534
備註	1.營養成份計算為平均值，熱量及營養素會隨攝取量多寡而有差異。													
	2.營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。													
	3.副菜三的時蔬：大多為小白菜、大白菜、空心菜、油菜、高麗菜、青江菜等等。每周一為有機蔬菜，有其他情況午餐中心可則自行調整。													
	4.本月菜單過敏原資訊(請參閱菜單內容):◎堅果、*水產品及魚漿製品、若有過敏請斟酌食用。													
	5.每月菜單經由午餐會議決議定案，如遇天災等不可抗力拒之因素需做調整則由午餐祕書裁定做更動。													
	6.所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。													
	7.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。													
本月用餐天數20日 菜單提供：藝慶企業有限公司														