

												10月1日(四) 地瓜飯 沙茶豬肉 茶碗蒸 炸香香魚塊(海炸) 青江菜 味噌柴香豆腐湯(豆)				10月2日(五) 白米飯 招牌香嫩雞腿 油蔥肉燥(豆醃) 花花炒香菇 油菜 玉米蛋花湯			
熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:	864大卡	脂肪:	28g	熱量:	861大卡	脂肪:	29g
醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:		醣類:	120g	蛋白質:		醣類:		蛋白質:	33g	醣類:	115g	蛋白質:	35g
10月5日(一) 白米飯 塔香三杯雞 四分干滷烏蛋(豆) 豆芽炒肉絲 蚵白菜 芹香菜頭湯				10月6日(二) 五穀飯 檸檬雞翅 香菇蠔油溜肉段 麻婆豆腐(豆) 蒜香空心菜 綠豆湯				10月7日(三) 焗烤蛋炒飯 鮮汁魚排(海炸) 黑糖饅頭(冷) 冰糖小滷味(豆) 高麗菜 鮮筍湯				10月8日(四) 地瓜飯 照燒豬排 麻香雞丁 椒鹽甜不辣(炸)(加) 青江菜 味噌蛋花湯							
熱量:	864大卡	脂肪:	28g	熱量:	868大卡	脂肪:	28g	熱量:	872大卡	脂肪:	28g	熱量:	881大卡	脂肪:	29g	熱量:		脂肪:	
醣類:	118g	蛋白質:	35g	醣類:	119g	蛋白質:	35g	醣類:	120g	蛋白質:	35g	醣類:	122g	蛋白質:	33g	醣類:		蛋白質:	
10月12日(一) 白米飯 鐵路火車滷豬排 蔥燒豆腐(豆) 鮮炒豆芽 蚵白菜 白玉蘿蔔湯				10月13日(二) 五穀飯 燒烤雞腿 花椰炒蝦仁(海) 咖哩洋芋肉片 蒜香空心菜 香菇雞湯				10月14日(三) 義大利麵 鹹酥雞(炸) 關東煮(豆) 神醬蘿蔔糕(冷) 高麗菜 蒲瓜湯				10月15日(四) 地瓜飯 冬瓜燒鴨(加) 日式蒸蛋 小魚干白菜(海) 青江菜 味噌豆腐湯(豆)				10月16日(五) 白米飯 板烤雞腿排 韓式泡菜鍋(豆)(醃) 芹香炒黑輪(加) 油菜 鮮筍蛋花湯			
熱量:	865大卡	脂肪:	29g	熱量:	864大卡	脂肪:	28g	熱量:	873大卡	脂肪:	29g	熱量:	881大卡	脂肪:	29g	熱量:	869大卡	脂肪:	29g
醣類:	116g	蛋白質:	35g	醣類:	120g	蛋白質:	33g	醣類:	119g	蛋白質:	34g	醣類:	115g	蛋白質:	35g	醣類:	119g	蛋白質:	33g
10月19日(一) 白米飯 太祖魷魚羹(海菜) 烤肉醬燒雞丁 米血滷四分干(豆加) 蚵白菜 玉米蛋花湯				10月20日(二) 五穀飯 日式涮涮醬汁肉丼 麥克雞塊X2(炸加) 刺瓜混炒 蒜香空心菜 冬瓜山粉圓				10月21日(三) 豬絲蛋炒飯 卡啦黃金炸雞腿(炸) 奶黃包(冷) 麻辣鍋(豆) 高麗菜 味噌金菇湯				10月22日(四) 地瓜飯 醬燒豬排 洋芋雞丁 炸醬鮮蔬炒蛋 青江菜 紫菜湯+豆漿				10月23日(五) 白米飯 和風炙烤雞排 照燒豬柳 起司甜玉米 油菜 香菇冬瓜湯			
熱量:	873大卡	脂肪:	29g	熱量:	860大卡	脂肪:	28g	熱量:	880大卡	脂肪:	28g	熱量:	864大卡	脂肪:	28g	熱量:	865大卡	脂肪:	29g
醣類:	119g	蛋白質:	34g	醣類:	119g	蛋白質:	33g	醣類:	122g	蛋白質:	35g	醣類:	120g	蛋白質:	33g	醣類:	116g	蛋白質:	35g
				10月27日(二) 五穀飯 香鍋米血雞(加) 鮮蔬魚塊雙拼(炸海) 螞蟻上樹 蒜香空心菜 蘿蔔肉絲湯				10月28日(三) 咖哩炒飯 香酥雞翅(炸) 水餃X2(冷) 白菜貢丸(加) 高麗菜 味噌豆腐湯(豆)				10月29日(四) 地瓜飯 和風炙烤雞腿 菜頭燒豬 吻魚海苔蛋蛋燒(海) 青江菜 刺瓜湯				10月30日(五) 白米飯 日式豬里肌 彩繪豆絲(豆) 肉燥鵪鶉蛋 油菜 味噌海芽蛋花湯			
熱量:		脂肪:		熱量:	866大卡	脂肪:	28g	熱量:	881大卡	脂肪:	29g	熱量:	865大卡	脂肪:	29g	熱量:	865大卡	脂肪:	29g
醣類:		蛋白質:		醣類:	119g	蛋白質:	33g	醣類:	120g	蛋白質:	35g	醣類:	115g	蛋白質:	35g	醣類:	115g	蛋白質:	35g