

日期	星期	主食		主副菜		蔬菜	湯品	附品	全餐 總量 (份)						熱量 (大卡)
									全穀 類(份)	豆魚蛋 肉(份)	蔬菜 (份)	油脂類 (份)	水果 (份)		
1	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蔬香豆包 豆包+時蔬-煮	醬爆豆干 豆干+時蔬-煮	田園時蔬 南瓜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	昆布湯 海芽+薑-煮		5.7	2.5	1.8	3.0		767	
2	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	香嫩豆腐 豆腐+時蔬-煮	腰果烤麩 腰果+烤麩+毛豆+時蔬-燒	香滷海帶 海帶+時蔬-滷	履歷 蔬菜	筍子湯 筍-煮		5.7	2.5	1.6	2.7		748	
5	一	小米飯 白米+小米-蒸	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-滷	和風凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐+味噌-煮		5.9	2.5	1.8	2.8		772	
6	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	鮮蔬百頁 百頁+時蔬-煮	香炒素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	香甜玉米 玉米+馬鈴薯-燒	有機 蔬菜	菇菇湯 菇+時蔬-煮	水果	5.8	2.5	1.9	2.7	1.0	823	
7	三	白飯 白米-蒸	咖哩麵腸 麵腸+時蔬-煮	豆包炒雪菜 豆包+時蔬-炒	蔬香芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	清香蔬菜湯 時蔬-煮		5.9	2.5	1.8	3.0		781	
8	四	椒香拌麵 麵+時蔬+素絞肉-煮	香燒豆腐 豆腐+時蔬-燒	★炸香菇 香菇-炸	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	時蔬湯 時蔬-煮		5.6	2.5	1.8	2.9		755	
★0/9(五)國慶補假☆															
12	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	鹹香素肚 素肚+時蔬-煮	藜麥毛豆 毛豆+時蔬+藜麥-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮		5.8	2.6	1.9	2.8		775	
13	二	招牌油飯 糯米+素肉+香菇+薑-蒸	芝麻海苔燒x2 芝麻+海苔燒-烤	塔香豆干 豆干+時蔬-煮	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	金針湯 金針+時蔬-煮	水果	5.9	3.3	1.8	2.7	1.0	887	
14	三	白飯 白米-蒸	三杯豆腐 豆腐+時蔬-煮	雪菜年糕 雪裡紅+年糕+素肉-炒	燉煮蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	履歷 蔬菜	榨菜湯 榨菜+時蔬-煮		5.7	2.5	1.7	2.8		755	
15	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	筍香油腐 油豆腐+時蔬-煮	飄香麵輪 麵輪+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	履歷 蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		5.6	3.2	1.9	2.6		797	
16	五	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	雙色干絲 干絲+時蔬-炒	酸菜豆腸 豆腸+時蔬-煮	爆炒白菜 白菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	蔬菜湯 時蔬-煮		5.8	2.5	1.7	2.8		762	
19	一	小米飯 白米+小米-蒸	塔香百頁 百頁+時蔬-煮	什錦麵輪 麵輪+時蔬-煮	香炒海帶 海帶+時蔬-炒	履歷 蔬菜	日式蔬菜湯 味噌+時蔬-煮		5.9	2.5	1.7	2.8		769	
20	二	番茄義大利麵 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	紅燒豆腸 豆腸+時蔬-燒	家常豆腐 豆腐+時蔬+毛豆-煮	鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	香菇蔬菜湯 菇+時蔬+薑-煮	水果	5.7	2.5	1.7	2.8	1.0	815	
21	三	白飯 白米-蒸	素牛蒡排x1 素牛蒡排-燒	瓜仔干丁 干丁+時蔬+素肉-煮	香炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮		5.9	2.5	2.0	2.8		777	
22	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	客家小炒 豆干+時蔬-炒	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	脆炒芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	活力蔬菜湯 時蔬-煮	履歷 豆漿	5.8	2.8	1.9	3.0		799	
23	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	香燒油腐x1 油豆腐-燒	糖醋素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	鮮香炒筍 筍+時蔬-炒	履歷 蔬菜	芋頭米粉湯 米粉+芋頭+時蔬-煮		5.9	2.5	1.9	2.8		774	
★10/26(一)光復節補假☆															
27	二	小米飯 白米+小米-蒸	醬燒麵腸 麵腸+時蔬-燒	香炒豆干 豆干+時蔬-炒	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	水果	5.7	2.5	1.8	2.8	1.0	818	
28	三	白飯 白米-蒸	照燒豆腐 豆腐+時蔬-燒	香蔬豆皮 豆皮+時蔬-炒	螞蟻上樹 干丁+素肉+時蔬+冬粉-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬湯 時蔬-煮		5.8	2.5	1.7	2.8		762	
29	四	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	素魚排X1 素魚排-燒	番茄凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	飄香鮮瓜 瓜+時蔬-煮	履歷 蔬菜	海芽味噌湯 味噌+海芽-煮		5.8	2.5	1.9	3.0		776	
30	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	花生滷黑豆干 花生+黑豆干-滷	咖哩豆腐 豆腐+時蔬-煮	清香白菜 白菜+時蔬-煮	履歷 蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+薑-煮		5.9	2.5	1.9	2.8		774	
未使用輻射污染食品															
本公司皆全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基改食品，敬請安心食用															
※本菜單含有花生、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※															