



10月2日(一)				10月3日(二)				10月4日(三)				10月5日(四)				10月6日(五)			
白米飯 檸檬雞翅 玉米塊滷干干(豆) 蔥炒鹹豬肉 淺色蔬菜 海芽湯				五穀飯 椒鹽烤豬里肌 南洋咖哩雞丁 豆皮炒芹菜肉絲(豆) 深色蔬菜 沙茶肉梗湯(加芡)+豆漿				白米飯 無敵卡啦炸雞排(炸) 木須炒筍絲 紅燒碎瓜蛋蛋(醃) 淺色蔬菜 芹香菜頭湯				地瓜飯 沙茶干片豬肉(豆) 茶碗蒸 轟炸魷魚混豆豆(海炸) 深色蔬菜 玉米蛋花湯				韓國熟銷炸醬麵(豆) 招牌香嫩雞腿 芝麻四季豆 花花炒香菇 深色蔬菜 柴香豆腐湯(豆)			
熱量:	742大卡	脂肪:	20g	熱量:	712大卡	脂肪:	22g	熱量:	736大卡	脂肪:	25g	熱量:	717大卡	脂肪:	24g	熱量:	721大卡	脂肪:	23g
醃類:	113g	蛋白質:	27g	醃類:	103g	蛋白質:	27g	醃類:	99g	蛋白質:	30g	醃類:	98g	蛋白質:	29g	醃類:	100g	蛋白質:	29g
10月11日(三)				10月12日(四)				10月13日(五)				10月14日(六)				10月15日(日)			
								白米飯 鮮汁魚排(海)(炸) 香滷肉燥(醃) 冰糖小滷味(豆) 淺色蔬菜 鮮筍湯				地瓜飯 岩燒無骨豬排 芙蓉蒸蛋 咖哩雞丁 深色蔬菜 小丸子湯(加)				茄汁炒飯 巴比Q烤雞排 鮮炒花椰菜 五香滷蛋 深色蔬菜 大醬豆腐湯(豆)			
熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:	731大卡	脂肪:	24g	熱量:	717大卡	脂肪:	24g	熱量:	721大卡	脂肪:	23g
醃類:		蛋白質:		醃類:		蛋白質:		醃類:	101g	蛋白質:	29g	醃類:	98g	蛋白質:	29g	醃類:	100g	蛋白質:	29g
10月16日(一)				10月17日(二)				10月18日(三)				10月19日(四)				10月20日(五)			
白米飯 鐵路火車滷豬排 麻婆蔥燒豆腐(豆) 玉米三色 淺色蔬菜 白玉蘿蔔湯				五穀飯 燒烤雞翅 蒲瓜炒肉絲 咖哩洋芋肉片 深色蔬菜 香菇雞湯				白米飯 雞米花(炸) 香豉肉醬(豆) 洋蔥炒蛋 淺色蔬菜 薑片冬瓜湯				地瓜飯 日式照燒豚肉 大轟烤魷魚排(海加) 蝦仁白菜(海) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				麻香肉絲蛋炒飯 板烤雞腿排 五味魚丁(海) 芹香炒菇 深色蔬菜 鮮筍湯			
熱量:	746大卡	脂肪:	25g	熱量:	759大卡	脂肪:	27g	熱量:	740大卡	脂肪:	24g	熱量:	723大卡	脂肪:	23g	熱量:	721大卡	脂肪:	23g
醃類:	105g	蛋白質:	25.3g	醃類:	101.5g	蛋白質:	27.6g	醃類:	101g	蛋白質:	30g	醃類:	102g	蛋白質:	28g	醃類:	100g	蛋白質:	29g
10月23日(一)				10月24日(二)				10月25日(三)				10月26日(四)				10月27日(五)			
白米飯 豆皮炒鮮魷魚(豆海) 烤肉醬燒雞丁 白醬雙花 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)				五穀飯 日式涮涮醬汁肉井 椒鹽酥香魚塊(海炸) 刺瓜混炒 深色蔬菜 筍仔凍豆腐湯(豆)				白米飯 卡啦黃金炸大雞腿(炸) 波隆那肉醬 花椰佐炒蝦蝦(海) 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)				地瓜飯 醬燒大豬排 洋芋雞丁 黃金豆腐(豆) 深色蔬菜 日式紫菜湯				義式醬麵 和風炙烤雞排 炸醬炒高麗(海) 翡翠四寶 深色蔬菜 鈕扣小菇冬瓜湯			
熱量:	722大卡	脂肪:	23g	熱量:	712大卡	脂肪:	22g	熱量:	736大卡	脂肪:	25g	熱量:	712大卡	脂肪:	22g	熱量:	740大卡	脂肪:	24g
醃類:	102g	蛋白質:	28g	醃類:	103g	蛋白質:	27g	醃類:	99g	蛋白質:	30g	醃類:	103g	蛋白質:	27g	醃類:	101g	蛋白質:	30g
10月30日(一)				10月31日(二)															
白米飯 照燒里肌豬大排 香菇炒豆干(海豆) 咖哩雞丁 淺色蔬菜 港式酸辣湯(豆芡)				五穀飯 乾鍋米血雞 魷米花拚蝦片(海炸) 鮮蔬炒蛋 深色蔬菜 蘿蔔肉絲湯															
熱量:	737大卡	脂肪:	23g	熱量:	742大卡	脂肪:	20g	熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:	
醃類:	112g	蛋白質:	29g	醃類:	113g	蛋白質:	27g	醃類:		蛋白質:		醃類:		蛋白質:		醃類:		蛋白質:	