



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	
1	四	白飯 白米-蒸	鹹酥雞×4 雞肉.九層塔-炸	關東煮 蔬菜.油豆腐.海帶.柴魚片-煮	紅片高麗 高麗菜.紅蘿蔔.木耳-炒	有機青菜	薑絲鮮瓜湯 冬瓜.薑.菇.枸杞		6.4	2.5	2	3	823	
2	五	什錦炒烏龍麵 雞.豬肉.蔬菜-炒	嫩汁豬排×1 豬排-燒	BBQ甜不辣 甜不辣.蔬菜-炒	雙色海絲 海帶絲.白干絲-炒	產履青菜	味噌蛋花湯 雞蛋.蔬菜.味噌.柴魚	水果	6.5	2.6	2	2.8	1	886
5	一	白飯 白米-蒸	香草燉雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜.奶粉-燉	三杯豆干 豆干.菇.海帶.蔬菜-滷	木耳花椰 花椰菜.木耳-炒	產履青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.豬肉.菇		6.4	2.6	2	2.8		822
6	二	蕎麥飯 白米.蕎麥-蒸	紅咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.蔬菜-煮	麥克雞塊×2 拼椒鹽薯條×3 雞塊.薯條-烤	鮮菇冬瓜 冬瓜.雞腿.菇.枸杞-煮	產履青菜	柴魚海芽湯 海帶芽.味噌.柴魚	產履豆漿	6.6	2.5	2	3		835
7	三	白飯 白米-蒸	蒲燒鯛魚排×1 鯛魚-蒸	什錦肉絲 干絲.木耳.豬肉.菇.蔬菜-炒	蝦香白菜 大白菜.蔬菜.菇.蝦米-煮	產履青菜	玉米芙蓉湯 玉米.雞蛋		6.4	2.6	2	2.8		819
8	四	芝麻飯 白米.黑芝麻-蒸	蒙古烤肉 豬肉.蔬菜-炒	番茄炒蛋 雞蛋.豆腐.番茄-炒	螞蟻上樹 蔬菜.冬粉.豬絞肉.木耳-炒	有機青菜	筍香雞湯 筍.雞肉.紅棗		6.7	2.6	2	2.9		847
9	五	~~~~雙十國慶假期~~~~												
12	一	白飯 白米-蒸	韓式洋釀雞×4 雞肉.年糕-燒	紅燒油腐 油豆腐.蔬菜.菇-煮	嫩汁白菜 大白菜.菇.木耳-煮	產履青菜	番茄蛋花湯 番茄.雞蛋		6.5	2.6	2	2.9		831
13	二	紅藜飯 白米.紅藜麥-蒸	豚肉壽喜燒 豬肉.凍豆腐.蔬菜.菇-燉	五香滷蛋×1 雞蛋-滷	塔香海根 海帶根.蔬菜.九層塔-煮	產履青菜	海帶芽湯 海帶芽.薑		6.6	2.6	2	2.8		833
14	三	海苔香鬆飯 白米.海苔香鬆-蒸	椰香沙嗲魚 生鮮魚丁.馬鈴薯.蔬菜.花生粉.椰漿-煮	可樂餅×1 可樂餅-烤	雙色花椰 花椰菜.菇-炒	產履青菜	玉米濃湯 玉米.蔬菜.雞蛋.奶粉		6.7	2.5	2	2.9		837
15	四	大麥飯 白米.大麥-蒸	無錫燒肉 豬肉.蔬菜.白芝麻-燒	京醬干絲 干絲.蔬菜.菇-炒	枸杞蒲瓜 扁蒲.木耳.枸杞-炒	有機青菜	魚丸湯 蔬菜.魚丸		6.5	2.5	2	2.8		819
16	五	白飯 白米-蒸	香料小雞腿×2 翅小腿-烤	筍香三鮮 蔬菜.筍.雞肉.魷魚腿.木耳-燉	熱炒甘藍 高麗菜.菇-炒	產履青菜	味噌豆腐湯 豆腐.蔬菜.味噌.柴魚	水果	6.4	2.5	2	2.8	1	872
19	一	小米飯 白米.小米-蒸	三杯雞 雞肉.蔬菜.菇-炒	奶香豆腐 豆腐.蔬菜.玉米.奶粉-煮	鐵板銀芽 豆芽菜.木耳.蔬菜-炒	產履青菜	和風蛋花湯 蔬菜.菇.雞蛋		6.5	2.5	2	2.8		819
20	二	白飯 白米-蒸	南洋打拋豬 豬絞肉.蔬菜.番茄-炒	海鮮排×1 海鮮排-烤	清炒扁蒲 扁蒲.蔬菜.菇-炒	產履青菜	柴魚白玉湯 蘿蔔.味噌.柴魚		6.6	2.5	2	2.9		833
21	三	紫米飯 白米.黑糯米-蒸	韓式大醬雞 雞肉.馬鈴薯.菇.蔬菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔-炒	雜菜冬粉 蔬菜.冬粉.豬絞肉.木耳-炒	產履青菜	釜山豬肉湯 蔬菜.豬肉		6.7	2.6	2	2.9		845
22	四	白飯 白米-蒸	黑椒豬柳 豬肉.蔬菜.黑胡椒-燴	玉米肉蓉 玉米.蔬菜.豬絞肉.毛豆-炒	醬香冬瓜 冬瓜.豆包絲.菇.枸杞-煮	有機青菜	海芽排骨湯 海帶芽.豬肉		6.6	2.5	2	2.8		826
23	五	番茄肉醬義大利麵 雞.豬肉.蔬菜-煮	醬烤雞排×1 雞排-烤	海苔薯球×4 薯球.海苔粉-炸	炒花椰菜 花椰菜.木耳-炒	產履青菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯.菇.蔬菜.雞蛋.奶粉	水果	6.7	2.6	2	2.8	1	900
26	一	~~~~光復節假期~~~~												
27	二	白飯 白米-蒸	紅燒肉 豬肉.蔬菜.菇-燉	滷味拼盤 豆干.蔬菜.海帶結-滷	菇炒高麗 高麗菜.菇-炒	產履青菜	玉米蛋花湯 玉米.雞蛋		6.6	2.5	2	2.8		826
28	三	胚芽飯 白米.胚芽米-蒸	香酥雞×4 雞肉.豆段-炸	洋芋歐姆蛋 雞蛋.馬鈴薯.玉米.毛豆-炒	塔香粉絲 蔬菜.冬粉.豬絞肉-炒	產履青菜	大滷清湯 豆腐.筍.木耳.雞蛋		6.8	2.5	2	3		849
29	四	白飯 白米-蒸	叉燒肉條×3 豬肉-烤	咖哩肉醬 凍豆腐.馬鈴薯.蔬菜.豬絞肉-燒	田園花椰 花椰菜.木耳-炒	有機青菜	味噌鮮蔬湯 蔬菜.味噌.柴魚片		6.6	2.5	2	2.9		830
30	五	燕麥飯 白米.燕麥-蒸	玉米蒸蛋 雞蛋.玉米-蒸	鮑菇小方干 四分干.菇.蔬菜-滷	海芽白菜 大白菜.海帶芽.菇-煮	產履青菜	鮮瓜湯 冬瓜.紅棗	水果	6.6	2.5	2	2.8	1	888
蔬食日														

◎過敏原包含：1.甲殼類 2.芒果 3.花生 4.牛奶 5.蛋 6.堅果 7.芝麻 8.含麩質之穀類 9.大豆 10.魚類 11.含亞硝酸鹽類製品

※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，函請見諒！



<節氣吃神馬-寒露>~

寒露的時序進入深秋，氣溫、濕度明顯降低，易引發皮膚乾燥及搔癢，會影響表皮彈性與光澤。建議多喝水補充濕度、適度運動加強血液循環，多吃補血潤燥的食物，如：芝麻、紅棗、黑木耳、菠菜等，也要使用適合自己的保養品來保持皮膚濕潤減少乾癢症狀。

