

日期	星期	主食	主菜	副菜				全穀 糧食 (份)	豆魚 肉蛋 (份)	蔬菜 (份)	堅韌 油脂 (份)	熱量 (KCAL)	
10/1	二	香Q 白飯	照燒雞小腿 翅小腿/燒	塔香海茸 海茸/炒	芹香甜不辣 甜不辣+芹菜/炒	山藥捲 山藥捲/炸	營養 蔬菜	時節 蔬菜	6.3	2.5	2.3	3	821
10/2	三	火腿蛋炒飯. 三杯豬排. 花生麵筋. 番茄炒蛋. 獅子頭. 時蔬. 時蔬							6	3	2	2.8	821
10/3	四	香Q 白飯	紅燒棒腿丁 雞腿丁/燒	涼薯三絲 涼薯+魷k+木耳/炒	滿漢香腸 香腸/烤	麻婆豆腐 豆腐/煮	清脆 蔬菜	翠綠 蔬菜	6.2	3	2	2.8	835
10/4	五	糙米飯	無骨香雞排 雞排/炸	鮮菇胡瓜 胡瓜+菇類/煮	拌炒素雞 素雞/炒	龍鳳腿 龍鳳腿/炸	美味 蔬菜	營養 蔬菜	6.4	2.8	2.5	2.8	847
10/7	一	香Q 白飯	照燒雞腿 雞腿/燒	芋香玉米 芋頭+玉米/炒	魚香豆腐 豆腐+絞肉/煮	椒鹽甜條 甜條/炸	營養 蔬菜	時節 蔬菜	6.6	2.7	2.4	3	860
10/8	二	香Q 白飯	卡啦雞腿堡 雞腿/炸	蘿蔔燒海結 蘿蔔+海結/燒	蕃茄炒蛋 蕃茄+蛋/炒	黑胡椒火腿片 火腿片/煮	季節 蔬菜	可口 蔬菜	6.3	2.5	2.3	3	821
10/9	三	什錦炒麵. 檸檬咖哩翅. 榨菜肉絲. 什錦冬粉. 馬蹄條. 時蔬. 時蔬							6	3	2.5	2.8	834
10/11	五	紫米飯	豪大大雞排 雞排/煮	客家小炒 乾魷魚+豆干片/炒	冬瓜培根 冬瓜+培根	半邊月 滷蛋/滷	美味 蔬菜	營養 蔬菜	6.2	3	2	2.8	835
10/14	一	香Q 白飯	正點蝴蝶腿 雞腿/炸	日式蒸蛋 蛋/蒸	紅燒筍塊 竹筍/燒	烤豆干 豆干/烤	營養 蔬菜	時節 蔬菜	6.4	2.8	2	2.8	834
10/15	二	香Q 白飯	蜜汁雞排 雞排/煮	辣炒海根 海帶根/炒	南洋咖哩 洋芋+魷k/煮	雞捲 雞捲/炸	季節 蔬菜	可口 蔬菜	6.1	2.6	2.5	2.7	806
10/16	三	香菇油飯. 糖醋排骨. 大瓜香片. 鐵板肉燥. 米西糕. 時蔬. 時蔬							6.2	3	2	2.8	835
10/17	四	香Q 白飯	香酥雞腿 雞腿/炸	塔香油豆腐 油豆腐/滷	紅人炒蛋 魷k+蛋/炒	草莓球 草莓球/炸	美味 蔬菜	營養 蔬菜	6.4	2.8	2	2.8	834
10/18	五	燕麥飯	香滷豬排 豬排/滷	滷蛋肉燥 絞肉+蛋/滷	絲瓜豆腐 絲瓜+豆腐/煮	玉米餅 玉米餅/炸	營養 蔬菜	時節 蔬菜	6.4	2.7	2	3	836
10/21	一	香Q 白飯	馬鈴薯雞肉 馬鈴薯+雞肉/燻	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜/炒	玉米炒蛋 玉米+蛋/炒	巨匠雞堡 雞肉堡/炸	季節 蔬菜	可口 蔬菜	6.2	3	3	2.5	847
10/22	二	香Q 白飯	碳烤雞腿 雞腿/烤	洋蔥燴蛋 蛋+洋蔥/燴	酸菜麵腸 麵腸+酸菜/炒	肉乾 肉乾/炸	清脆 蔬菜	翠綠 蔬菜	6.2	3	2.5	2.8	848
10/23	三	蕃茄肉醬麵. 三杯里肌排. 醬爆干丁. 竹筍肉羹. 士林香腸. 時蔬. 時蔬							6.2	3	2.5	2.8	848
10/24	四	香Q 白飯	無骨香雞排 雞排/炸	毛豆燴蛋 毛豆+蛋/燴	白菜滷 白菜+木耳/滷	糖醋甜條 甜條/煮	營養 蔬菜	時節 蔬菜	6.2	3	2.5	2.8	848
10/25	五	糙米飯	豪大大雞排 雞排/煮	麻婆豆腐 豆腐+絞肉/煮	蒸蛋 蛋/蒸	香菇貢丸 香菇貢丸/煮	季節 蔬菜	可口 蔬菜	6.2	3	2.5	2.8	848
10/28	一	香Q 白飯	蜜汁排骨 排骨/煮	海帶雙色 海帶結+豆腐結/滷	關東煮 蘿蔔+玉米+鮑菇/煮	芝麻球 芝麻球/炸	清脆 蔬菜	翠綠 蔬菜	6.2	3	2.5	2.8	848
10/29	二	香Q 白飯	蒜香滷雞排 雞排/滷	蕃茄燴蛋 蛋+蕃茄/燴	洋蔥肉絲 洋蔥+肉絲/炒	酥炸春捲 春捲/炸	美味 蔬菜	營養 蔬菜	6.2	3	2.5	2.8	848
10/30	三	揚州炒飯. 古早味燒肉. 銀芽炒肉絲. 干片小炒. 卡啦蝦排. 時蔬. 時蔬							6.2	3	2.5	2.8	848
10/31	四	香Q 白飯	轟炸雞腿 雞腿/炸	紅燒百頁 百頁豆腐/燒	鮮瓜炒甜條 甜條+瓜類/炒	糖醋土魷魚 土魷魚/煮	季節 蔬菜	可口 蔬菜	6.2	3	2.5	2.8	848

歡迎同學踴躍訂購

日期	星期	主食	主菜	副菜	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	堅果油脂(份)	數量(KCAL)		
10/1	二	香Q白飯	照燒雞小腿 翅小腿/燒	塔香海茸 海茸/炒	芹香甜不辣 甜不辣+芹菜/炒	時蔬	6.3	2.5	2.3	3	821
10/2	三		火腿蛋炒飯. 三杯豬排. 花生麵筋. 蕃茄炒蛋. 時蔬 豬排/煮 油泡+花生/煮 蕃茄+蛋/炒			6	3	2	2.8	821	
10/3	四	香Q白飯	紅燒棒腿丁 雞腿丁/燒	涼薯三絲 涼薯+魷K+木耳/炒	麻婆豆腐 豆腐/煮	翠綠蔬菜	6.2	3	2	2.8	835
10/4	五	糙米飯	無骨香雞排 雞排/炸	鮮菇胡瓜 胡瓜+菇類/煮	拌炒素雞 素雞/炒	營養蔬菜	6.4	2.8	2.5	2.8	847
10/7	一	香Q白飯	照燒雞腿 雞腿/燒	芋香玉米 芋頭+玉米/炒	魚香豆腐 豆腐+鮑肉/煮	時蔬	6.6	2.7	2.4	3	860
10/8	二	香Q白飯	卡啦雞腿堡 雞腿/炸	蘿蔔燒海結 蘿蔔+海結/燒	蕃茄炒蛋 蕃茄+蛋/炒	可蔬	6.3	2.5	2.3	3	821
10/9	三		什錦炒麵. 檸檬咖哩翅. 榨菜肉絲. 什錦冬粉. 時蔬 雞翅/燒 榨菜+肉絲/炒 冬粉/炒			6	3	2.5	2.8	834	
10/11	五	紫米飯	無骨香雞排 雞排/煮	客家小炒 乾魷魚+豆干片/炒	冬瓜培根 冬瓜+培根	營養蔬菜	6.2	3	2	2.8	835
10/14	一	香Q白飯	正點蝴蝶腿 雞腿/炸	日式蒸蛋 蛋/蒸	紅燒筍塊 竹筍/燒	時蔬	6.4	2.8	2	2.8	834
10/15	二	香Q白飯	蜜汁雞排 雞排/煮	辣炒海根 海帶根/炒	南洋咖哩 洋芋+魷K/煮	可蔬	6.1	2.6	2.5	2.7	806
10/16	三		香菇油飯. 糖醋排骨. 大瓜貢片. 鐵板肉燥. 時蔬 排骨/煮 大黃瓜+貢片/炒 絞肉/煮			6.2	3	2	2.8	835	
10/17	四	香Q白飯	香酥雞腿 雞腿/炸	塔香油豆腐 油豆腐/滷	紅人炒蛋 魷K+蛋/炒	營養蔬菜	6.4	2.8	2	2.8	834
10/18	五	燕麥飯	香滷豬排 豬排/滷	滷蛋肉燥 絞肉+蛋/滷	絲瓜豆腐 絲瓜+豆腐/煮	時蔬	6.4	2.7	2	3	836
10/21	一	香Q白飯	馬鈴薯雞肉 馬鈴薯+雞肉/燻	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜/炒	玉米炒蛋 玉米+蛋/炒	可蔬	6.2	3	3	2.5	847
10/22	二	香Q白飯	碳烤雞腿 雞腿/烤	洋葱燻蛋 蛋+洋葱/燻	酸菜麵腸 麵腸+酸菜/炒	翠綠蔬菜	6.2	3	2.5	2.8	848
10/23	三		蕃茄肉醬麵. 三杯里肌排. 醬爆干丁. 竹筍肉羹. 時蔬 豬肉/煮 豆干丁/燻 肉羹+筍片/燻			6.2	3	2.5	2.8	848	
10/24	四	香Q白飯	無骨香雞排 雞排/炸	毛豆燻蛋 毛豆+蛋/燻	白菜滷 白菜+木耳/滷	時蔬	6.2	3	2.5	2.8	848
10/25	五	糙米飯	卡啦雞腿堡 雞腿/炸	麻婆豆腐 豆腐+鮑肉/煮	蒸蛋 蛋/蒸	可蔬	6.2	3	2.5	2.8	848
10/28	一	香Q白飯	蜜汁排骨 排骨/煮	海帶雙色 海帶結+豆腐結/滷	關東煮 蘿蔔+玉米+鮑菇/煮	翠綠蔬菜	6.2	3	2.5	2.8	848
10/29	二	香Q白飯	蒜香滷雞排 雞排/滷	蕃茄燻蛋 蛋+蕃茄/燻	洋葱肉絲 洋葱+肉絲/炒	營養蔬菜	6.2	3	2.5	2.8	848
10/30	三		揚州炒飯. 古早味燒肉. 銀芽炒肉絲. 干片小炒. 時蔬 豬肉/燒 肉絲+銀芽/炒 豆干片+肉絲/炒			6.2	3	2.5	2.8	848	
10/31	四	香Q白飯	轟炸雞腿 雞腿/炸	紅燒百頁 百頁豆腐/燒	鮮瓜炒甜條 甜條+瓜類/炒	可蔬	6.2	3	2.5	2.8	848

歡迎同學踴躍訂購