

日期	星期	主食	副菜				餐點	營養分析(份數)							
			主菜	副菜	青菜	湯品		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量(kcal)	
10/1	週二	糙米飯	豆豉燒豆腐 (凍豆腐,素香菇頭,豆豉)	絲瓜麵線 (絲瓜,白麵線,木耳)	有機蔬菜	黃瓜玉米筍湯 (大黃瓜,玉米筍)	水果	4.7	2.5	3	1		2.1	746	
10/2	週三	特餐	菇菇鐵板麵 (烏龍麵,豆包,鴻喜菇)	椒鹽什錦 (板豆腐,地瓜,杏鮑菇)	產銷履歷蔬菜	綠豆粉圓湯 (綠豆,白粉圓,二砂)	水果	5.3	2.4	2	1		3.2	805	
10/3	週四	糙米飯	冰糖醬花干*1 (蘭花干,冰糖,薑)	蔬菜粉絲煲 (寬粉,大白菜,香菇)	有機蔬菜	金絲豆腐湯 (金針菇,豆腐,香菇)	鮮乳	4.8	2.2	2.4		0.5	2.2	720	
10/4	週五	玉米飯 (玉米)	蜜汁干丁 (四分干丁,地瓜,白芝麻)	番茄炒金菇 (蕃茄,金針菇,蔥)	有機蔬菜	蔬菜味噌湯 (蘿蔔,高麗菜,味噌)		4.8	2.4	2.5			2.3	682	
10/7	週一	香Q白飯	古早味素肉燥 (豆干,麵輪,干香菇)	什錦花菜 (青花,白花,紅蘿蔔)	季節蔬菜	海芽蘿蔔湯 (海帶芽,蘿蔔)		4.3	2	2.5			2	604	
10/8	週二	糙米飯	酸辣豆腐 (白菜,凍豆腐,檸檬)	木耳扁蒲 (扁蒲,木耳,紅蘿蔔)	有機蔬菜	菇菇湯 (杏鮑菇,香菇,金針菇)	水果	4.5	2.5	2	1		2.1	707	
10/9	週三	特餐	韓式海苔拌飯 (海苔絲,香鬆,白芝麻)	泡菜金針菇豆包 (豆包,黃豆芽,金針菇)	產銷履歷蔬菜	木瓜養生湯 (青木瓜,腰果,乾香菇)	水果	4.7	2.4	2.3	1		2.3	730	
10/10	週四	國慶日	放假不供餐												0
10/11	週五	紅扁豆飯 (紅扁豆)	香滷素棒腿*2 (素棒腿)	小瓜炒菇 (小黃瓜,杏鮑菇,紅蘿蔔)	有機蔬菜	玉米濃湯 (玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔)		4.5	2.8	2			3	710	
10/14	週一	雙色芝麻飯 (黑芝麻,白芝麻)	筍絲滷油豆腐 (筍絲,油豆腐,乾香菇)	塔香海草 (海草,紅蘿蔔,九層塔)	季節蔬菜	肉骨茶蔬菜湯 (高麗菜,玉米,金針菇)		4.6	2	2.3			2	620	
10/15	週二	糙米飯	素飄香肉燥 (干香菇,絞碎干丁,麵輪)	紅燒冬瓜 (冬瓜,木耳,紅蘿蔔)	有機蔬菜	南瓜濃湯 (南瓜,玉米,紅蘿蔔)	水果	4.7	2.5	2.3	1		2.2	733	
10/16	週三	特餐	古早味米粉湯 (米粉,豆芽,素皮酥)	照燒手工素排*1 (豆腐,馬鈴薯,芹菜)	產銷履歷蔬菜	芝麻包*1	水果	5	2.3	1.8	1		2.1	722	
10/17	週四	糙米飯	醬燒豆包 (豆包,瑤珍菇,紅蘿蔔)	客家小炒 (豆干,芹菜,木耳)	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 (香菇,白蘿蔔,薑)	鮮乳	4.3	2.3	2.5		0.5	2.3	700	
10/18	週五	素鬆飯 (素鬆)	糖醋麵腸 (麵腸,小黃瓜,紅蘿蔔,鳳梨)	香菇素什錦 (香菇,豆干片,木耳,紅蘿蔔)	有機蔬菜	珍珠撞奶 (粉圓,奶粉,麥茶包)		5	2	2.2			2.8	681	
10/21	週一	燕麥飯 (燕麥粒)	冬瓜燒凍豆腐 (凍豆腐,冬瓜,薑)	海帶三絲 (海帶,黃干絲,芹菜)	季節蔬菜	蘿蔔素丸湯 (白蘿蔔,素貢丸,芹菜)		4.6	2.2	2.3			2	635	
10/22	週二	糙米飯	紅燒豆腐 (毛豆,板豆腐,紅蘿蔔)	鮮燴黃瓜 (大黃瓜,杏鮑菇,木耳)	有機蔬菜	冬瓜檸檬山粉圓 (冬瓜塊,山粉圓)	水果	4.5	2.6	2.5	1		2.1	727	
10/23	週三	特餐	白醬火腿貝殼麵 (貝殼麵,素火腿,玉米)	鹹酥豆包*1	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 (馬鈴薯,蕃茄,高麗菜)	水果	4.6	2.2	1.8	1		3	727	
10/24	週四	糙米飯	蔬食親子丼 (茄子,豆腐,黑蠔菇,金針菇)	清炒綠花椰 (青花,木耳,紅蘿蔔)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 (冬瓜,薑)	鮮乳	4.3	2.3	2.5		0.5	2	686	
10/25	週五	小米飯 (小米)	香滷豆腐 (四角油豆腐,木耳)	絲瓜金針菇 (絲瓜,金針菇)	有機蔬菜	香菇竹筍湯 (香菇,竹筍)	豆漿	4.6	2.3	2.2			2	640	
10/26	週六	運動會特餐	素菜包(65g)*2 (CAS冷凍包)	酥炸豆包*1 (生豆包)	紅蘿蔔炒高麗菜	關東煮 (白蘿蔔,紫米糕,玉米段)		4.6	2.5	2			3.2	704	
10/28	週一	運動會補假	不供餐												0
10/29	週二	糙米飯	酥炸牛蒡排*1 (牛蒡排)	豆皮滷白菜 (大白菜,豆皮,木耳)	有機蔬菜	薑絲海根湯 (海帶根,薑)	水果	4.5	2.3	2	1		2.2	697	
10/30	週三	特餐	素滷肉飯 (豆干絞碎,素香菇頭,素皮酥)	麵筋炒高麗菜 (高麗菜,麵筋,木耳,紅蘿蔔)	產銷履歷蔬菜	香茅菇菇湯 (秀珍菇,冬瓜,香茅)	水果	4.8	2.1	2.5	1		2.1	711	
10/31	週四	糙米飯	南瓜燒素肚 (素肚,南瓜,紅蘿蔔)	紅燒茄子 (茄子,紅蘿蔔,木耳)	有機蔬菜	芝麻豆漿 (黃豆,黑芝麻)	鮮乳	4.8	2.8	2.2		0.5	2	751	