



日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯品	水果	全雞雞 腿(份)	五更菜 肉(份)	蔬菜類 (份)	海鮮及型 素類(份)	熱量 (Kcal)
10月1日	四	割稻飯 白米, 糙米, 豆干	豆包炒三絲 豆包, 綠豆芽	芋香素肚 素肚, 芋頭	彩蔬花椰菜 青白花椰, 彩椒	產銷履歷青菜	淨水素肉羹 筍, 素肉羹	水果	3.3	2.6	2.3	2.4	665
10月2日	五	胚芽飯 白米, 糙米, 胚芽米	塔香黑豆干 大溪豆干, 九層塔	絲瓜豆腐煲 絲瓜, 豆腐	菇炒甜豆莢 甜豆莢, 豆薯	產銷履歷青菜	冬瓜湯 冬瓜		3.3	2.1	1.8	2.3	548
10月5日	一	小米飯 白米, 糙米, 小米	豉汁燒豆腸 豆腸, 四季豆	金瓜豆腐 凍豆腐, 南瓜	紅燒茄子 茄子	產銷履歷青菜	大滷湯 板豆腐, 筍		3.2	2.1	2.0	2.4	551
10月6日	二	薏仁飯 白米, 糙米, 洋薏仁	蜜汁腰果素雞 素雞, 腰果*	糖醋麵腸 麵腸, 彩椒	白菜滷 大白菜, 菇	有機時蔬	竹筍湯 筍	豆漿	3.3	2.5	1.4	2.4	678
10月7日	三	糙米飯 白米, 糙米	四季豆炒大溪豆干 大溪黑豆干, 四季豆	香菇蒸蛋 香菇, 蛋*	日式佃煮 玉米, 蓮藕	產銷履歷青菜	南瓜金針湯 南瓜, 金針菇		3.7	2.6	1.2	2.3	595
10月8日	四	白醬義大利麵 斜管麵, 菇	黑胡椒嫩豆包 豆包, 青椒	◎炸什錦 黃豆干, 芋艿, 玉米筍	藕片花椰 花椰菜, 蓮藕	產銷履歷青菜	摩摩哩哩 芋頭, 地瓜, 西谷米	水果	3.8	2.5	11.7	2.4	941
10月9日	五	🇹🇼 雙十節國慶假期 🇹🇼											
10月12日	一	麥片飯 白米, 糙米, 麥片*	沙茶油腐 油豆腐, 菇	咖哩豆腸 豆腸, 馬鈴薯	小瓜甜條 素甜不辣, 小黃瓜	產銷履歷青菜	麻油蔬菜湯 高麗菜, 菇		3.4	2.5	1.3	2.4	576
10月13日	二	糙米飯 白米, 糙米	麻婆豆腐 豆腐, 素絞肉	瓜仔干丁 豆干, 花瓜	彩蔬蘿蔔糕 蘿蔔糕*1, 綠豆芽	有機青菜	金針湯 乾金針, 菇	豆漿	4.1	2.2	1.3	2.5	714
10月14日	三	茄汁炒飯 白米, 糙米, 番茄	◎素白帶魚*1 素白帶魚	鐵板黃豆干 黃豆干, 彩椒	鮮菇增南瓜 南瓜, 菇	產銷履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜		3.8	2.1	1.2	2.5	575
10月15日	四	地瓜飯 白米, 糙米, 地瓜	客家小炒 豆干, 芹菜	小瓜麵腸 麵腸, 小黃瓜	川耳鮮菇 菇, 木耳	產銷履歷青菜	台式米粉湯 米粉, 綠豆芽	水果	3.5	2.4	2.0	2.3	645
10月16日	五	薏仁飯 白米, 糙米, 洋薏仁	芹香素雞 素雞, 芹菜	鮮蔬增豆皮 豆皮, 筍片	鹹蛋杏鮑菇 菇, 鹹蛋*	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 板豆腐, 海帶芽		3.0	2.1	2.2	2.3	535
10月19日	一	紅藜麥飯 白米, 糙米, 紅藜麥	京醬千絲 豆干絲, 芹菜	酸甜烤魷 烤魷, 毛豆仁	皇帝豆鮑菇 皇帝豆, 杏鮑菇	產銷履歷青菜	草菇濃湯 菇, 馬鈴薯		3.8	2.3	1.6	2.3	584
10月20日	二	炸醬麵 白油麵, 豆干	◎醬淋炸豆腐 豆腐, 菇	蕃茄炒蛋 蕃茄, 蛋*	玉兔包*1 玉兔包	有機青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 枸杞		3.0	2.0	1.4	2.5	518
10月21日	三	胚芽飯 白米, 糙米, 胚芽米	鹹水豆包 豆包, 小黃瓜	青椒麵腸 麵腸, 青椒	彩蔬雲集 山藥, 菇	產銷履歷青菜	針菇海芽湯 金針菇, 海帶芽		3.5	2.1	1.8	2.4	568
10月22日	四	麥片飯 白米, 糙米, 麥片*	糖醋豆腸 豆腸, 彩椒	麻油凍豆腐 凍豆腐, 高麗菜	彩蔬三寶 玉米粒, 毛豆仁	產銷履歷青菜	關東煮湯 白蘿蔔, 油豆腐	水果	4.2	2.8	1.3	2.3	709
10月23日	五	糙米飯 白米, 糙米	海結滷蛋 海帶結, 蛋*	泰式酸甜豆腐 豆腐, 番茄	什錦花生 花生*, 豆干, 小黃瓜	產銷履歷青菜	紅豆芋圓湯 紅豆, 芋圓	豆漿	4.3	2.2	1.1	2.3	735
10月26日	一	光復節連假											
10月27日	二	小米飯 白米, 糙米, 小米	塔香素肚 素肚, 九層塔	南瓜蔬菜咖哩 油豆腐, 南瓜	枸杞冬瓜 冬瓜, 枸杞	有機青菜	鼎邊銼 板條, 乾金針		3.6	2.0	1.8	2.3	563
10月28日	三	上海菜飯 白米, 糙米, 豆干	彩椒黃豆干 黃豆干, 彩椒	花干滷海結 花干, 海帶結	鮮菇炒水蓮 水蓮, 菇	產銷履歷青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜		3.1	2.2	2.2	2.4	554
10月29日	四	胚芽飯 白米, 糙米, 胚芽米	豉汁豆腐 豆腐, 豆豉	三色蒸蛋 蛋*, 皮蛋*, 鹹蛋*	彩繪高麗菜 高麗菜, 菇	產銷履歷青菜	冬菜黃芽湯 黃豆芽, 冬菜	水果	3.1	2.1	1.6	2.3	584
10月30日	五	燕麥飯 白米, 糙米, 燕麥*	◎照燒素排*1 照燒素排	鐵板油腐 油豆腐, 青椒	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	產銷履歷青菜	黃瓜金針湯 大黃瓜, 金針菇		3.0	2.7	1.3	2.5	564

★ 本校午餐使用的蛋品廠商為臺南蛋品股份有限公司。

★ 營養小知識：天然辛香料—廚房三寶(詳細內容在背面)

★雞蛋、豆製品為過敏原食品，過敏體質者須注意。◎表本菜色為油炸品。