

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 白菜 海芽湯				五穀飯 椒鹽烤豬里肌 南洋咖哩雞丁 海根炒肉絲 蒜香空心菜 沙茶肉粿湯(加芡)+豆漿				韓國熱銷炸醬麵(豆) 無敵卡啦炸雞排(炸) 沙茶米血丁 銀絲卷(冷) 高麗菜 芹香菜頭湯+特濃牛奶麵包				地瓜飯 沙茶干片豬肉(豆) 糖醋年糕 轟炸魷魚混豆(海炸) 青江菜 玉米蛋花湯+水果				白米飯 招牌香嫩雞腿 油蔥肉燥 花花炒香菇 油菜 柴香豆腐湯(豆)			
熱量:	822	脂肪:	28.5	熱量:	815	脂肪:	27	熱量:	836	脂肪:	28	熱量:	809	脂肪:	27	熱量:	800	脂肪:	29
醣類:	107	蛋白質:	33.9	醣類:	107.5	蛋白質:	35.4	醣類:	112	蛋白質:	33.8	醣類:	107.5	蛋白質:	33.9	醣類:	101	蛋白質:	33.8
10月11日(三)				10月12日(四)				10月13日(五)											
茄汁炒飯 鮮汁魚排(海)(炸) 黑糖饅頭(冷) 冰糖小滷味(豆) 高麗菜 鮮筍湯+波蜜100%蘋果葡萄綜合果汁				地瓜飯 岩燒無骨豬排 芙蓉蒸蛋 咖哩雞丁 青江菜 小丸子湯(加)+光泉100%無調整保久乳				白米飯 巴比Q烤雞排 茄汁肉醬 鮮炒花椰菜 油菜 大醬豆腐湯(豆)											
熱量:		脂肪:		熱量:	836	脂肪:	28	熱量:	801	脂肪:	30.5	熱量:	811	脂肪:	28.5				
醣類:		蛋白質:		醣類:	112	蛋白質:	33.8	醣類:	97	蛋白質:	34.6	醣類:	103.5	蛋白質:	34.9				
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) 螞蟻上樹 白菜 白玉蘿蔔湯				五穀飯 燒烤雞翅 蒲瓜炒肉絲 咖哩洋芋肉片 蒜香空心菜 綠豆湯				麻香肉絲蛋炒飯 雞米花(炸) 關東煮(豆) 神醬蘿蔔糕(冷) 高麗菜 薑片冬瓜湯+巧克力夾心麵包				地瓜飯 日式照燒豚肉 大轟炸魷魚排(海加炸) 蝦仁白菜(海) 青江菜 味噌豆腐湯(豆)+光泉OAT燕麥奶				白米飯 板烤雞腿排 韓式泡菜鍋(豆)(醃) 柴片偽章魚丸子(加) 油菜 鮮筍湯			
熱量:	816	脂肪:	26	熱量:	821	脂肪:	26.5	熱量:	856	脂肪:	28.5	熱量:	804	脂肪:	30	熱量:	803	脂肪:	29.5
醣類:	111	蛋白質:	34.4	醣類:	110.5	蛋白質:	35	醣類:	115	蛋白質:	34.9	醣類:	98.5	蛋白質:	34.8	醣類:	100	蛋白質:	34.3
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 白菜 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 蒜香空心菜 筍仔凍豆腐湯(豆)+光泉100%柳橙綜合果汁				義式醬麵 卡啦黃金炸大雞腿(炸) 銀絲卷(冷) 花椰佐炒蝦蝦(海) 高麗菜 榨菜肉絲湯(醃)				地瓜飯 醬燒大豬排 洋芋雞丁 黃金豆腐(豆) 青江菜 日式紫菜湯+光泉100%無調整保久乳				白米飯 和風炙烤雞排 肉燥烏蛋(醃) 炸醬炒高麗(海) 油菜 鈕扣小菇冬瓜湯			
熱量:	803	脂肪:	27.5	熱量:	801	脂肪:	28.5	熱量:	804	脂肪:	29.5	熱量:	803	脂肪:	27.5	熱量:	801	脂肪:	29
醣類:	104.5	蛋白質:	34.3	醣類:	102.5	蛋白質:	33.4	醣類:	101.5	蛋白質:	33.1	醣類:	104.5	蛋白質:	34.2	醣類:	100.5	蛋白質:	34.4
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 白菜 港式酸辣湯(豆芡)				五穀飯 乾鍋米血雞 香香魷米花(海炸) 螞蟻上樹 蒜香空心菜 紅豆湯+光泉鮮豆漿															
熱量:	808	脂肪:	27.5	熱量:	834	脂肪:	26	熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:	
醣類:	104.5	蛋白質:	35.6	醣類:	115	蛋白質:	34.9	醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:	