

日期	星期	主食	副食				湯	水果	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal
10月3日	一	白飯	味噌燒肉	麻婆豆腐	蘋果派1塊	炒小白菜	蘿蔔龍骨湯		5.5	3.2	2.5		3.0		822.5
10月4日	二	白飯	瓜子雞丁	麻將黃瓜肉絲	小籠包2粒	炒油菜	酸辣湯	水果	6.2	2.7	2.1		3.0	1.0	884.0
10月5日	三	白飯	筍干燒肉	高麗菜炒培根	小蝦排1塊	炒青江菜	海芽蛋花湯		5.9	3.1	2.6		3.0		845.5
10月6日	四	白飯	泰式打拋肉	玉米炒蛋	紅燒獅子頭1粒	炒空心菜	冬瓜龍骨湯	水果	5.5	3.1	2.2		3.0	1.0	867.5
10月7日	五	小米飯	蠔油雞丁	泰式拌什錦	白米珍珠丸1粒	炒小白菜	桂圓綠豆蒜		5.8	2.7	3.1		3.0		821.0
10月10日	一	~ 國慶日放假 ~													0.0
10月11日	二	白飯	冬瓜燉肉	螞蟻上樹	蒸鍋貼2個	炒小白菜	南瓜龍骨湯	水果	6.2	2.7	2.1		3.0	1.0	884.0
10月12日	三	炸醬麵	香滷雞翅	洋蔥炒肉絲	什錦滷味	炒青江菜	玉米蛋花湯		5.8	3.2	2.0		3.0		831.0
10月13日	四	白飯	日式魚排	炒三鮮(註1)	海苔蒸蛋	炒空心菜	肉骨茶湯	水果	5.9	2.8	2.4		3.0	1.0	878.0
10月14日	五	燕麥飯	紐澳良炸雞塊 + 沙茶肉片	黃瓜炒魚丸	燒賣1粒	炒茼蒿	綠豆湯		5.8	2.7	3.1		3.0		821.0
10月17日	一	白飯	糖醋排骨	海帶三絲	薯餅1個	炒空心菜	粉絲蛋花湯		5.7	2.8	2.5		3.0		806.5
10月18日	二	白飯	冰糖醬雞	嫩蛋花椰	麥克雞塊2塊	炒油菜	香菇龍骨湯	水果	5.6	3.0	2.6		3.0	1.0	877.0
10月19日	三	鍋燒雞絲麵	香酥粉雞排	雞茸玉米	滷黑輪條1條	炒小白菜	鍋燒雞絲麵湯料		5.5	3.5	2.4		3.0		842.5
10月20日	四	白飯	宮保雞丁	火腿白菜	紅蘿蔔炒蛋	炒青江菜	酸菜豬血湯	水果	6.0	2.8	2.4		3.0	1.0	885.0
10月21日	五	五穀飯	蒜泥白肉	香酥什錦	壽喜燒	炒空心菜	紅豆湯		6.3	2.7	2.1		3.0		831.0
10月24日	一	白飯	義式香料紙包雞	紅燒魷魚羹	芝麻球2粒	季節時蔬	蕃茄蛋花湯		5.9	3.0	2.5		3.0		835.5
10月25日	二	白飯	豆豉排骨	什錦炒冬粉	油豆腐1塊	季節時蔬	筍片龍骨湯	水果	5.5	3.3	2.0		3.0	1.0	877.5
10月26日	三	什錦炒麵	起司雞排	蒸小肉包1個	豆干炒肉絲	季節時蔬	關東煮湯		5.9	3.1	2.2		3.0		835.5
10月27日	四	白飯	梅干扣肉	家常豆腐	日式蒸蛋	季節時蔬	枸杞雞湯	水果	5.6	2.9	2.2		3.0	1.0	859.5
10月28日	五	糙米飯	沙茶雞丁	椒鹽雙拼(註2)	咖哩魚丸	季節時蔬	芋頭西米露		5.9	2.7	2.5		3.0		813.0
10月31日	一	白飯	宮保雞丁	蛋酥燴肉羹	滷黑輪條1條	季節時蔬	冬菜排骨湯		6.3	2.7	1.6		3.0		818.5

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

◎菜單中『★』記號為本月新菜色 ◎有底色的日期為特色餐

本月份調味料供應商－1. 油:美食家2. 黑麻油:多吉師3. 烏醋、白醋:穀盛4. 鹽:台鹽5. 糖:台糖6. 沙茶醬:牛頭牌7. 蕃茄醬:可美特8. 咖哩粉:小磨坊9. 醬油:味王

註1:筍片.肉條.杏鮑菇.紅蘿蔔.

註2: 百頁豆腐.米血