

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1日	四	白飯	宮保雞丁	蛋酥燴肉羹(註1)	小虱目魚排1塊	季節時蔬	蘿蔔貢丸湯		4.5	3.3	1.7		3.0		729
10月2日	五	五穀飯	蒜泥白肉	高麗菜炒培根	紅燒油腐丁	季節時蔬	QQ麥仁湯		6.5	3.2	2.0		3.0		867
10月5日	一	白飯	紐澳良炸雞塊 + 馬鈴薯燉肉	菜脯炒蛋	小黃瓜炒雞絲	季節時蔬	金針菇排骨湯		4.7	5.1	2.4		3.0		897
10月6日	二	糙米飯	碎米雞丁	炒三鮮(註2)	嫩蛋花椰	季節時蔬	味噌豆枝湯	水果	5.3	2.9	2.3		3.5	1.0	853
10月7日	三	炸醬麵	香滷雞翅	洋蔥炒肉絲	什錦滷味(註3)	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.8	3.9	3.0		3.0		829
10月8日	四	薏仁飯	沙茶肉片	大黃瓜炒魚板	燒賣1粒	季節時蔬	芋香西米露		6.3	2.5	3.0		3.0		826
10月9日	五	~ 國慶日放假 ~													0
10月12日	一	白飯	豆豉排骨	家常豆腐	芹香甜不辣	季節時蔬	南瓜排骨湯		5.6	4.0	1.2		3.0		846
10月13日	二	燕麥飯	香料干烹雞	紅燒魷魚羹(註4)	滷油豆腐1塊	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	4.6	2.9	2.0		3.0	1.0	775
10月14日	三	鍋燒雞絲麵	蔥燒豬排	玉米肉末	芝麻醬拌什錦(註5)	季節時蔬			5.5	3.8	2.5		3.0		857
10月15日	四	白飯	蠔油雞丁	拌炒寬冬粉	白米珍珠丸1粒	季節時蔬	酸菜豬血湯		5.7	2.6	1.8		3.0		763
10月16日	五	麥片飯	梅干扣肉	炸物雙拼(註6)	火腿白菜	季節時蔬	綠豆湯		6.3	3.0	2.1		3.0		841
10月19日	一	白飯	蜜汁雞丁	培根白菜	滷油豆腐1塊	季節時蔬	鮮菇排骨湯		6.0	5.0	1.8		3.0		963
10月20日	二	小米飯	東坡肉	洋芋三色(註7)	茄汁滑蛋豆腐	季節時蔬	枸杞雞湯	水果	5.3	4.2	1.6		3.0	1.0	910
10月21日	三	什錦炒油麵	起司雞排	豆干炒肉絲	玉米炒蛋	季節時蔬	蘿蔔龍骨湯		4.8	3.9	2.5		3.0		816
10月22日	四	白飯	瓜子雞丁	花椰菜炒火腿	芝麻球1粒	季節時蔬	冬菜排骨湯		5.5	2.3	2.0		3.0		732
10月23日	五	糙米飯	泰式打拋肉	榨菜炒雞絲	蒸鍋貼2粒	季節時蔬	檸檬山粉圓湯		5.2	3.2	1.4		3.0		764
10月26日	一	~臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日放假~													0
10月27日	二	紅藜麥飯	冰糖醬雞	紅蘿蔔炒蛋	香酥什錦(註8)	季節時蔬	香菇龍骨湯	水果	6.2	3.6	1.5		3.0	1.0	924
10月28日	三	白飯	糖醋排骨	海帶三絲	咖哩魚蛋	季節時蔬	粉絲蛋花湯		5.5	3.4	1.9		3.0		812
10月29日	四	白飯	沙茶雞丁	紹子豆腐	扁蒲炒雞絲	季節時蔬	蘿蔔貢丸湯		4.5	3.4	2.6		3.0		761
10月30日	五	糙米飯	冬瓜燉肉	蒸水餃*3	壽喜燒(註9)	季節時蔬	現切水果茶		5.5	3.6	2.0		3.0	0.2	841

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

◎有底色的日期為特色餐

本月份調味料供應商—1.油:泰山2.黑麻油:義興3.烏醋、白醋:穀盛4.鹽:台鹽5.糖:味丹6.沙茶醬:牛頭牌7.蕃茄醬:不倒翁8.咖哩粉:小磨坊9.醬油:金蘭

註1:高麗菜、筍絲、雞蛋、肉條、紅蘿蔔

註2:西洋芹、肉條、紅蘿蔔、杏鮑菇

註3:白蘿蔔、高麗菜、黑輪、貢丸

註4:大白菜、筍絲、肉絲、魷魚條、紅蘿蔔、木耳

註5:綠豆芽、干絲、火腿、紅蘿蔔

註6:米血、百頁豆腐

註7:大白菜、筍絲、肉絲、魷魚條、紅蘿蔔、木耳

註8:地瓜、熱狗、豆腐

註9:高麗菜、洋蔥、雞蛋、肉絲、魚板、香菇

