

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	三	白飯	唐揚炸雞	螞蟻上樹(註1)	下飯肉燥	季節時蔬	海帶芽蛋花湯		5.8	3.2	2.0		3.0		831
10月2日	四	白飯	蒜泥白肉	玉米炒毛豆	塔香海茸炒雞絲	季節時蔬	冬瓜龍骨湯		6.0	2.8	2.4		3.0		825
10月3日	五	薏仁飯	蠔油雞丁	高麗菜炒培根	紅燒油腐丁	季節時蔬	QQ麥仁湯	水果	6.3	2.7	2.1		3.0	1.0	891
10月6日	一	~ 中秋節放假 ~													0
10月7日	二	糙米飯	紐澳良炸雞塊 + 沙茶肉片	菜脯炒蛋	小黃瓜炒雞絲	季節時蔬	金針菇排骨湯	水果	5.8	2.7	3.1		3.0	1.0	881
10月8日	三	炸醬麵	香滷雞翅	洋蔥炒肉絲	什錦滷味(註2)	季節時蔬	玉米蛋花湯		5.8	3.2	2.0		3.0		831
10月9日	四	小米飯	碎米雞丁	炒三鮮(註3)	嫩蛋花椰	季節時蔬	芋香西米露		6.0	2.8	2.4		3.0		825
10月10日	五	~ 國慶日放假 ~													0
10月13日	一	白飯	糖醋排骨	海帶三絲	咖哩魚蛋	季節時蔬	粉絲蛋花湯		5.7	2.8	2.5		3.0		807
10月14日	二	薏仁飯	冰糖醬雞	紅蘿蔔炒蛋	香酥什錦(註4)	季節時蔬	香菇龍骨湯	水果	5.6	3.0	2.6		3.0	1.0	877
10月15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	3.5	2.4		3.0		843
10月16日	四	白飯	沙茶雞丁	紹子豆腐	扁蒲炒雞絲	季節時蔬	涼薯蛋花湯		6.0	2.8	2.4		3.0		825
10月17日	五	糙米飯	冬瓜燉肉	麥克雞塊3塊	壽喜燒(註6)	季節時蔬	現切水果茶		6.3	2.7	2.1		3.0		831
10月20日	一	白飯	豆豉排骨	塔香豆腐	芹香甜不辣	季節時蔬	南瓜濃湯		5.9	3.0	2.5		3.0		836
10月21日	二	燕麥飯	香料干烹雞	紅燒魷魚羹	滷油豆腐1塊	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.5	3.3	2.0		3.0	1.0	878
10月22日	三	什錦炒油麵	起司雞排	豆干炒肉絲	玉米炒蛋	季節時蔬	筍片龍骨湯		5.9	3.1	2.2		3.0		836
10月23日	四	麥片飯	梅干扣肉	拌炒寬冬粉	白米珍珠丸1粒	季節時蔬	綠豆湯		5.6	2.9	2.2		3.0		800
10月24日	五	~臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日放假~													0
10月27日	一	白飯	宮保雞丁	蛋酥燴肉羹(註7)	小虱目魚排1塊	季節時蔬	蘿蔔貢丸湯		6.3	2.7	1.6		3.0		819
10月28日	二	小米飯	東坡肉	洋芋三色 (註8)	茄汁滑蛋豆腐	季節時蔬	枸杞雞湯	水果	5.9	2.6	2.4		3.0	1.0	863
10月29日	三	白飯	瓜子雞丁	洋蔥炒蛋	芝麻球1粒	季節時蔬	冬菜排骨湯		5.8	3.2	2.0		3.0		831
10月30日	四	白飯	泰式打拋肉	榨菜炒雞絲	蒸鍋貼2粒	季節時蔬	玉米濃湯		6.0	2.8	2.4		3.0		825
10月31日	五	糙米飯	蜜汁雞丁	大黃瓜炒蟹味棒	紅燒獅子頭1粒	季節時蔬	檸檬山粉圓湯		6.3	2.7	2.1		3.0		831

※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、冬粉、肉絲、香菇、黑芝麻

註2:白蘿蔔、高麗菜、黑輪、貢丸

註3:西洋芹、肉條、紅蘿蔔、杏鮑菇

註4:地瓜、熱狗、豆腐

註5:綠豆芽、干絲、火腿、紅蘿蔔

註6:高麗菜、洋蔥、雞蛋、肉絲、魚板、香菇

註7:高麗菜、筍絲、雞蛋、肉條、紅蘿蔔

註8:洋芋、熱狗、玉米、絞肉

