

日期	星期	主 食	副 食 一	副 食 二	副 食 三	湯	其他	熱量 (大卡)
10 月 1 日	五	白飯	滷豬腳	三絲炒蛋	有機蔬菜	菇菇湯	水果	795
10 月 4 日	一	白飯	三杯雞	炒雙菇	麵筋高麗菜	西瓜綿魚湯	水果	801
10 月 5 日	二	小米飯	豆豉排骨	芹香干絲	有機蔬菜	蕃茄蔬菜蛋花湯		725
10 月 6 日	三	炒米粉		烤雞翅	奶油夾心堡	關東煮	乳品	692
*10 月 7 日	四	白飯	香菇滷豆皮	玉米芹香炒蛋	蒜香油菜	冬瓜檸檬珍珠		820
10 月 8 日	五	白飯	南瓜雞丁	海帶豆干片	有機蔬菜	肉骨茶排骨湯	水果	753
10 月 11 日	一	國 慶 日 補 假 一 天						
10 月 12 日	二	糙米飯	客家小炒	照燒菇菇	有機蔬菜	當歸湯		719
10 月 13 日	三	白醬培根通心麵		蒜香綠花椰	肉鬆麵包	香菇雞湯	乳品	682
*10 月 14 日	四	白飯	豆酥鱈斑魚	大黃瓜烏蛋	猴菇高麗菜	仙草粉條湯		788
10 月 15 日	五	白飯	旺菜肉片	肉鬆豆腐	有機蔬菜	菜頭丸子湯	水果	795
10 月 18 日	一	白飯	茶香滷雞腿	蜜汁鮑菇黑豆干	枸杞高麗菜	海芽味噌豆腐湯	水果	842
10 月 19 日	二	紫米飯	黑胡椒肉片	筍乾油豆腐	有機蔬菜	四神湯		729
10 月 20 日	三	紅燒豬肉麵		茶葉蛋	巧克力菠蘿麵包		乳品	685
*10 月 21 日	四	白飯	炒三鮮	紅蘿蔔炒蛋	鮮炒竹筍	綠豆地瓜湯		756
10 月 22 日	五	白飯	梅子雞	鳳梨酸甜木耳	有機蔬菜	大黃瓜魚丸湯	水果	762
10 月 25 日	一	白飯	滷肉	玉米火腿	蒜香小白菜	紫菜蛋花湯	水果	786
10 月 26 日	二	五穀飯	瓜仔雞	油皮嫩豆腐	有機蔬菜	南瓜火鍋湯		710
10 月 27 日	三	酸辣麵疙瘩		滷味	烤地瓜		乳品	671
*10 月 28 日	四	白飯	椒鹽魚塊	花生豆干	麻油猴菇高麗	紅棗銀耳甜湯		817
10 月 29 日	五	白飯	蜜汁排骨	鮮筍絲炒蛋	有機蔬菜	胡瓜油條湯	水果	762

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。

2. 打*為配合市政一週一日低碳蔬食日。＼

