

日 期	活 力 早 餐	午 餐	下 午 點 心
10/3(一)	絲瓜麵線	營養糙米飯+蔬菜悶豆腐+咖哩洋芋+綠花椰菜 紫菜蛋花湯(紅龍果)	小飯糰 紫菜湯
10/4(二)	三色吐司 牛奶	五穀雜糧飯+檸汁雕魚+鐵板豆腐+蔥爆絲瓜 三絲肉羹湯(鳳梨)	綠豆薏仁湯
10/5(三)	粿仔條	三鮮炒油麵+麥克雞塊+扁魚爆小白菜 筍絲魚羹湯(香瓜)	蘿蔔黑輪 米血湯
10/6(四)	水餃 蔬菜湯	高纖麥片飯+麻油三杯雞丁+洋蔥炒蛋+沙茶芥藍 海帶結大骨湯(香蕉)	紅豆燕麥粥
10/7(五)	香菇蔬菜粥	豬油拌飯+日式炸豬排+黑木耳拌筍絲+白花椰菜 紫菜蛋花湯(芭樂)	菠蘿麵包 麥茶
10/10(一)	雙十國慶日放假一天(連休 3 天)		
10/11(二)	榨菜肉絲麵	五穀雜糧飯+紅燒排骨肉+炒菜脯蛋+薑絲爆菠菜 酸辣湯(香蕉)	什錦麵疙瘩
10/12(三)	油豆腐細粉	香菇蝦米油飯+滷蛋+清炒小黃瓜 四神豬肚湯(柚子)	糙米吻魚 鮮肉粥
10/13(四)	魚板鍋燒意麵	香香芝麻飯+肉燥黑瓜+香滷大黑干+爆香黑甜菜 虱目魚骨湯(西瓜)	桂圓八寶粥
10/14(五)	葡萄饅頭 豆漿	五穀雜糧飯+鳳梨香酥魚條+紹子豆腐+開陽白菜 蘿蔔籤骨湯(芭樂)	茶葉蛋 蘿蔔湯
10/17(一)	當歸枸杞 麵線	營養糙米飯+紅燒素蹄筋+黑木耳竹筍蛋+蝦香高麗菜 味噌海牙豆腐湯(奇異果)	玉米燕麥粥
10/18(二)	玉米沙拉吐司 麥茶	香 Q 白米飯+壽喜燒肉片+麻婆豆腐+薑絲爆菠菜 蘿蔔大骨湯(芭樂)	香菇麵線羹
10/19(三)	蘿蔔糕湯	金瓜米粉+三色蛋+乾扁長豆 黃金蜆湯(蘋果)	番茄肉末 通心麵
10/20(四)	雞絲蛋麵	健康小米飯+酥炸魚排+起司南瓜蛋+白花椰菜 扁蒲雞骨湯(木瓜)	紫米桂圓粥
10/21(五)	紅豆饅頭 豆漿	營養糙米飯+洋蔥雞柳+飄香滷味+沙茶芥藍 虱目魚骨湯(木瓜)	菠蘿麵包 冬瓜茶
10/24(一)	蔬菜鹹粥	五穀雜糧飯+香菇素肉燥+紅燒葫蘆瓜+雙花花椰菜 當歸菇菇湯(香蕉)	蔬菜鍋燒意麵
10/25(二)	花生吐司 麥茶	小薏仁飯+紅糟肉片+大瓜黑輪+蒜香空心菜 蕃茄蔬菜湯(香蕉)	高鈣銀魚粥
10/26(三)	清粥 海苔素鬆	麻醬乾麵+滷小黑輪+扁魚爆小白菜 白菜蛋花湯(芭樂)	黃金綠豆湯
10/27(四)	肉丁豆仔粥	五穀雜糧飯+蔭瓜蒸魚+泰式冬粉+爆香青江菜 竹筍雞骨湯(芭樂)	蔬菜關廟麵
10/28(五)	芝麻饅頭 豆漿	高纖麥片飯+咖哩甘藷雞丁+飄香滷味+開陽白菜 黃瓜雞骨湯(紅龍果)	菜包 紫菜湯
10/31(一)	枸杞當歸麵線	小薏仁飯+牛蒡炒豆干+紅燒麵腸+鮮炒油菜 金菇白菜湯(蘋果)	香椿煎餅 麥茶

