

| 日期       | 活力早餐         | 午 餐                                    | 下午點心        |
|----------|--------------|----------------------------------------|-------------|
| 10/1(四)  | 魚餃寬粉湯        | 高纖麥片飯+味噌燉魚+鐵板豆腐+蒜香高麗菜<br>榨菜肉絲湯(香瓜)     | 糙米鮮肉粥       |
| 10/2(五)  | 黑糖饅頭<br>牛奶   | 健康紫米飯+麻油三杯雞丁+洋蔥炒蛋+炒青江菜<br>海帶結大骨湯(香蕉)   | 什錦麵         |
| 10/5(一)  | 枸杞當歸麵線       | 小薏仁飯+牛蒡炒豆干+紅燒麵腸+鮮炒油菜<br>金菇白菜湯(蘋果)      | 紅棗銀耳湯       |
| 10/6(二)  | 鮮奶吐司<br>牛奶   | 五穀雜糧飯+香菇瓜仔雞腿+南瓜炒蛋+薑爆大白菜<br>榨菜肉絲湯(香蕉)   | 紫米粥         |
| 10/7(三)  | 鮭魚蔬菜粥        | 韓式安東湯麵(雞腿肉+魚丸+高麗菜+香菇)<br>(芭樂)          | 蘿蔔黑輪<br>關東煮 |
| 10/8(四)  | 蔬菜湯餃         | 五穀雜糧飯+蔥絲清蒸魚+客家小炒+蔥爆青江菜<br>紫菜蛋花湯(芭樂)    | 仙草凍甜湯       |
| 10/9(五)  | 雙十國慶日「補休假一天」 |                                        |             |
| 10/12(一) | 當歸枸杞<br>麵線   | 營養糙米飯+紅燒素蹄筋+紅蘿蔔炒蛋+高麗菜<br>味噌海芽湯(奇異果)    | 綠豆薏仁湯       |
| 10/13(二) | 草莓三明治<br>牛奶  | 香 Q 白米飯+香菇肉燥+紅燒油豆腐+薑絲爆大白菜<br>蘿蔔大骨湯(芭樂) | 日式烏龍麵       |
| 10/14(三) | 鮭魚滑蛋粥        | 日式洋蔥咖哩雞飯(雞腿肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥)<br>(蘋果)       | 紫米桂圓粥       |
| 10/15(四) | 滑蛋雞絲麵        | 健康小米飯+美式大香腸+大瓜豆菊 +蝦醬大白菜<br>海帶芽味噌湯(蘋果)  | 蔬菜鍋燒意麵      |
| 10/16(五) | 紅豆饅頭<br>牛奶   | 營養糙米飯+洋蔥雞柳+滷香豆腐+紅絲炒高麗菜<br>筍絲大骨湯(木瓜)    | 芋頭西米露       |
| 10/19(一) | 蔬菜鹹粥         | QQ 白米飯+滷香豆干+素腿冬粉煲+紅絲油菜<br>金菇白菜湯(紅龍果)   | 紅豆薏仁湯       |
| 10/20(二) | 草莓吐司<br>牛奶   | 小薏仁飯+紅糟肉片+黃瓜燴甜不辣+蒜香高麗菜<br>蕃茄蔬菜湯(香蕉)    | 高鈣銀魚粥       |
| 10/21(三) | 清粥<br>海苔素鬆   | 芝麻醬拌麵+蛋絲+火腿絲+小白菜<br>魚羹湯(芭樂)            | 紅豆紫米粥       |
| 10/22(四) | 肉丁豆仔粥        | 薏仁飯+檸檬燉魚片+金針魚板炒蛋 +蒜香空心菜<br>扁蒲雞骨湯(木瓜)   | 蔬菜雞絲麵       |
| 10/23(五) | 香蔥饅頭<br>牛奶   | 健康小米飯+酥炸雞排+鐵板豆腐+鮮香青江菜<br>胡瓜雞骨湯(鳳梨)     | 低糖綠豆湯       |
| 10/26(一) | 光復節「補休假一天」   |                                        |             |
| 10/27(二) | 鮮蔬雞絲麵        | 五穀雜糧飯+味噌魚片+泰式冬粉+蒜香高麗菜<br>竹筍雞骨湯(芭樂)     | 蔬菜肉燥麵       |
| 10/28(三) | 雞茸玉米粥        | 特製魚羹什錦大滷麵(魚羹+大白菜+香菇+木耳)<br>(蘋果)        | 桂圓八寶粥       |
| 10/29(四) | 什錦鍋燒意麵       | 營養糙米飯+筍干東坡肉+麻婆豆腐+炒青江菜<br>紫菜蛋花湯(香蕉)     | 蘿蔔糕湯        |
| 10/30(五) | 芝麻饅頭<br>牛奶   | 高纖麥片飯+糖醋甘藷雞丁+飄香滷味+豆菊高麗菜<br>黃瓜雞骨湯(紅龍果)  | 仙草蜜綠豆       |



本園一律使用國產豬肉食材