

111年10月餐點表

	10/3星期一		10/4星期二		10/5星期三		10/6星期四		10/7星期五	
	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
早點	榨菜肉絲麵	小烏龍麵	蔥花餐包+蜂蜜檸檬汁	蔥花餐包	什錦粥	白米	銀絲卷+低糖豆漿	銀絲卷	慶生蛋糕	慶生蛋糕
		肉絲		蜂蜜檸檬汁		瘦絞肉		低糖豆漿		
		紅蘿蔔絲				紅蘿蔔絲				
		榨菜				高麗菜				
		木耳絲								
午餐	芋香飯	芋頭	薏仁飯	薏仁	青醬奶油雞丁螺旋麵	好侍北海道白醬	糙米飯	糙米	芝麻飯	芝麻
		白米		白米		螺旋麵		白米		白米
	滷小腿	小雞腿	紅蘿蔔炒蛋	蛋		雞丁	茄汁肉片	豬肉片	蘑菇雞丁	雞胸丁
		素雞腿		紅蘿蔔		洋蔥		蕃茄醬		洋菇
	甜椒肉絲	肉絲	塔香海茸	海茸		杏鮑菇		青椒		青豆仁
		甜椒		九層塔		紅蘿蔔		洋蔥		洋蔥丁
	蔬菜玉米湯	玉米	白菜豆腐湯	小白菜		青花菜	木須芽菜	木耳		蘑菇醬
		白蘿蔔		豆腐		青醬罐頭		豆芽菜	黃瓜燴魚丸	大黃瓜
		紅蘿蔔	時令蔬菜	時令蔬菜	玉米濃湯	玉米粒		紅蘿蔔		魚丸
	時令蔬菜	時令蔬菜	時令水果	時令水果		玉米醬	竹筍貢丸湯	竹筍	山藥排骨湯	大骨
	時令水果	時令水果				蛋		貢丸		山藥
						素火腿		芹菜		枸杞
						洋蔥	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
						紅蘿蔔	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
					有機蔬菜	有機蔬菜				
					時令水果	時令水果				
午點	餛飩湯	餛飩	紅豆燕麥粥	紅豆	肉燥米粉炒	米粉	蘿蔔糕+枸杞茶	蘿蔔糕	關東煮	白蘿蔔
		素餛飩		燕麥		韭菜		枸杞茶		竹輪
		小白菜				豆芽菜				甜不辣
						絞肉				紅蘿蔔

111年10月餐點表

		10/11星期二		10/12星期三		10/13星期四		10/14星期五	
		餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
早點		葡萄乾吐司+牛奶	葡萄乾吐司 牛奶	鍋燒雞絲麵	雞絲麵 小白菜 肉絲	黑糖饅頭+米漿	黑糖饅頭 米漿	蔬菜麵線	麵線 菠菜 梅花肉片 紅蘿蔔
午餐		五穀飯	五穀米 白米	夏威夷炒飯	豬肉絲 鳳梨	紫米飯	紫米 白米	燕麥飯	燕麥 白米
		海帶滷烏蛋	海帶結 烏蛋		火腿 肉鬆	紅燒獅子頭	獅子頭 大白菜	油蔥肉燥	絞肉 油蔥
		紅蘿蔔炒豆皮	紅蘿蔔 豆皮		青豆仁 洋蔥		紅蘿蔔 木耳		豆乾丁 枸杞
		髮菜羹湯	髮菜 紅蘿蔔	青木瓜雞湯	白米 雞丁	鮑菇炒蛋	蛋 鮑菇	枸杞絲瓜	絲瓜 紅蘿蔔
			金針菇 香菜		青木瓜 薑片	味增海芽湯	海帶芽 蔥花	三絲湯	紅蘿蔔 木耳絲
		時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜		味噌	時令蔬菜	時令蔬菜
		時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令蔬菜 時令水果	時令蔬菜 時令水果	時令水果	時令水果
午點		馬鈴薯蔬菜湯	馬鈴薯 洋蔥	滑蛋小米粥	米 小米	炒冬粉	冬粉 肉絲	燒賣+冬瓜茶	燒賣 冬瓜茶
			紅蘿蔔 高麗菜		絞肉 蛋 芹菜		紅蘿蔔絲 洋蔥 木耳絲		

111年10月餐點表

	10/17星期一		10/18星期二		10/19星期三		10/20星期四		10/21星期五	
	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
早點	切仔麵	麵條	菠蘿餐包+決明茶	菠蘿餐包	香菇雞蓉粥	雞絞肉	南瓜饅頭+低糖豆漿	南瓜饅頭	大魯麵疙瘩	水餃皮
		豆芽菜		決明茶		乾香菇		低糖豆漿		肉絲
		肉燥				雞蛋				黑木耳
						芹菜				紅蘿蔔
						紅蘿蔔絲				雞蛋
午餐	芋香飯	芋頭	薏仁飯	薏仁	水餃	高粒菜水餃	糙米飯	糙米	芝麻飯	芝麻
		白米		白米		素水餃		白米		白米
	叻仔魚蔥花蛋	叻仔魚	豆干炒三絲	豆干絲	酸辣湯	豆腐	百頁燒肉	百頁豆腐	雞肉粉絲煲	雞肉
		蔥		木耳		黑木耳		梅花肉		冬粉
		蛋		紅蘿蔔		紅蘿蔔		不辣豆瓣醬		蔥
	洋芋碎肉	馬鈴薯		芹菜		金茸菇		滷包	海結燒素雞	海帶結
		絞肉	奶香金茸玉米	玉米粒		蛋	香菇炒高麗菜	香菇		素雞
	黃瓜雞絲湯	大黃瓜		金針菇	時令水果	時令水果		高麗菜	金針肉絲湯	豬肉絲
		雞絲		奶油	時令蔬菜	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	大骨		乾金針
	時令水果	時令水果	番茄蛋花湯	番茄				白蘿蔔		嫩薑
	時令蔬菜	時令蔬菜		蛋				香菜	有機蔬菜	有機蔬菜
				蔥			時令蔬菜	時令蔬菜	時令水果	時令水果
			時令水果	時令水果			時令水果	時令水果		
			時令蔬菜	時令蔬菜						
午點	地瓜+柚子茶	蒸地瓜	麵線羹	紅麵線	哨子麵	小烏龍麵	客家粿條	粿條	紅豆小湯圓	紅豆
		柚子茶		紅蘿蔔		雞蛋		豆芽菜		小湯圓
				竹筍簽		番茄		肉絲		
				濕木耳		乾香菇		紅蘿蔔絲		
				蒜泥		絞肉		木耳絲		
						洋蔥				

111年10月餐點表

	10/24星期一		10/25星期二		10/26星期三		10/27星期四		10/28星期五	
	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
早點	味噌拉麵	小烏龍麵	爆漿餐包+麥茶	爆漿餐包	五穀瘦肉粥	絞肉	小兔包+決明茶	小兔包	什錦炒飯條	飯條
		味噌		麥茶		小白菜		決明茶		肉絲
		海帶芽				米				紅蘿蔔絲
		玉米粒				五穀米				洋蔥
		蔥花								木耳絲
午餐	地瓜飯	地瓜	五穀飯	五穀米	金瓜炒米粉	細乾米粉	紫米飯	紫米	燕麥飯	燕麥
		白米		白米		南瓜		白米		白米
	京醬肉絲	肉絲	三杯麵腸	麵腸		乾香菇	梅干肉片	豬肉片	滑蛋雞柳	雞胸柳
		蔥		蒜仁		肉絲		梅干菜		蛋
		甜麵醬		薑		芹菜末	芋香白菜	芋頭		生香菇
	吻仔魚炒豆干	吻仔魚		九層塔	黃瓜貢丸湯	大黃瓜		大白菜	長豆肉末	長豆
		豆干丁	木耳炒蛋	木耳		貢丸	薑絲冬瓜湯	冬瓜		豬肉
	羅宋湯	紅蘿蔔		雞蛋	時令蔬菜	時令蔬菜		薑	蓮藕薏仁湯	蓮藕
		洋蔥	什錦鮮菇湯	鮮香菇	時令水果	時令水果	時令蔬菜	時令蔬菜		大薏仁
		馬鈴薯		秀珍菇			時令水果	時令水果		大骨
		蕃茄		金針菇					時令蔬菜	時令蔬菜
		高麗菜		薑絲					時令水果	時令水果
	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜						
	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果						
午點	芋香西米露	芋頭	蔬菜通心粉濃湯	白醬料理塊	仙草米苔目	米苔目	綜合滷味	杏鮑菇	虱目魚丸湯	虱目魚丸
		西米露		高麗菜		仙草		烏蛋		芹菜
		椰漿		洋菇				白蘿蔔		
				洋蔥				海帶結		
				馬鈴薯						
				冷凍玉米粒						
				通心粉(乾)						

111年10月餐點表

10/31 星期一									
	餐點名稱	食材內容							
早點	酸辣湯麵	小烏龍麵							
		豆腐							
		黑木耳							
		紅蘿蔔							
		金茸菇							
		蛋							
		肉絲							
午餐	地瓜飯	地瓜							
		白米							
	黃瓜脆雞丁	雞胸丁							
		小黃瓜							
		紅蘿蔔							
		甜麵醬							
	彩椒甜不辣	甜椒							
		甜不辣							
	菇菇鮮肉湯	生香菇							
		肉絲							
		鮑魚菇							
		杏鮑菇							
	時令蔬菜	時令蔬菜							
	時令水果	時令水果							
午點	綠豆芋圓湯	綠豆							
		芋圓							