

113年10月餐點表

		10/1星期二		10/2星期三		10/3星期四		10/4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		銀絲卷	銀絲卷	什錦粥	白米	炒冬粉	冬粉	慶生蛋糕	慶生蛋糕
		麥茶	麥茶		瘦絞肉		肉絲		
					紅蘿蔔絲		紅蘿蔔絲		
					高麗菜		洋蔥		
							木耳絲		
午餐		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		螺旋麵		白米		白米
		紅蘿蔔炒蛋	蛋		雞丁	茄汁肉片	豬肉片	滑蛋雞柳	雞胸柳
			紅蘿蔔		洋蔥		蕃茄醬		蛋
		塔香海茸	海茸		杏鮑菇		青椒		生香菇
			九層塔		紅蘿蔔		洋蔥	長豆肉末	長豆
		白菜豆腐湯	小白菜		青花菜	木須芽菜	木耳		豬肉
			豆腐		青醬罐頭		豆芽菜	蔬菜湯	白蘿蔔
		時令蔬菜	時令蔬菜	玉米濃湯	玉米粒		紅蘿蔔		紅蘿蔔
		時令水果	時令水果		玉米醬	竹筍貢丸湯	竹筍		黑木耳
					蛋		貢丸		秀珍菇
					素火腿		芹菜	時令蔬菜	時令蔬菜
					洋蔥	時令蔬菜	時令蔬菜	時令水果	時令水果
					紅蘿蔔	時令水果	時令水果		
				高麗菜	高麗菜				
				時令水果	時令水果				
午點		關東煮	白蘿蔔	餛飩湯	餛飩	玉米脆片	玉米脆片	蘿蔔糕	蘿蔔糕
			竹輪		小白菜	牛奶	牛奶	蜂蜜檸檬汁	蜂蜜
			甜不辣						檸檬汁
			紅蘿蔔						

113年10月餐點表

10/7星期一		10/8星期二		10/9星期三		10/11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	酸辣湯麵	小烏龍麵	起司饅頭	起司饅頭	鍋燒雞絲麵	雞絲麵	蔬菜麵線	麵線
		豆腐	牛奶	牛奶		小白菜		菠菜
		黑木耳				肉絲		梅花肉片
		紅蘿蔔						紅蘿蔔
		金茸菇						
		蛋						
		肉絲						
午餐	地瓜飯	地瓜	五穀飯	五穀米	夏威夷炒飯	豬肉絲	燕麥飯	燕麥
		白米		白米		鳳梨		白米
	黃瓜脆雞丁	雞胸丁	海帶滷烏蛋	海帶結		火腿	油蔥肉燥	絞肉
		小黃瓜		烏蛋		肉鬆		油蔥
		紅蘿蔔	紅蘿蔔炒豆皮	紅蘿蔔		青豆仁		豆乾丁
		甜麵醬		豆皮		洋蔥	枸杞絲瓜	枸杞
	彩椒甜不辣	甜椒	蓮藕薏仁湯	蓮藕		白米		絲瓜
		甜不辣		大薏仁	青木瓜雞湯	雞丁	三絲湯	紅蘿蔔
	菇菇鮮肉湯	生香菇	時令蔬菜	時令蔬菜		青木瓜		木耳絲
		肉絲	時令水果	時令水果		薑片		鮑魚菇
		鮑魚菇			時令蔬菜	時令蔬菜	有機蔬菜	有機蔬菜
		杏鮑菇			時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
	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	馬鈴薯蔬菜湯	馬鈴薯	滑蛋小米粥	米	燒賣	燒賣
		芋圓		洋蔥		小米	冬瓜茶	冬瓜茶
				紅蘿蔔		絞肉		
				高麗菜		蛋		
						芹菜		

113年10月餐點表

10/14星期一		10/15星期二		10/16星期三		10/17星期四		10/18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	南瓜饅頭	起司饅頭	香菇雞蓉粥	雞絞肉	蔥花麵包	蔥花麵包	大魯麵疙瘩	水餃皮
		豆芽菜	低糖豆漿	低糖豆漿		乾香菇	枸杞茶	枸杞		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	海帶芽炒蛋	蛋		蛋	香菇炒高麗菜	香菇		素雞
	黃瓜雞絲湯	大黃瓜		海帶芽	時令水果	時令水果		高麗菜	金針肉絲湯	豬肉絲
		雞絲	蔬菜玉米湯	玉米			山藥排骨湯	大骨		乾金針
	時令水果	時令水果		白蘿蔔				山藥		嫩薑
	時令蔬菜	時令蔬菜		紅蘿蔔				枸杞	時令蔬菜	時令蔬菜
			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			時令水果	時令水果		
午點	肉燥米粉炒	米粉	紅豆小湯圓	紅豆	哨子麵	小烏龍麵	客家板條	板條	地瓜薏仁湯	地瓜
		韭菜		小湯圓		雞蛋		豆芽菜		薏仁
		豆芽菜				番茄		肉絲		
		絞肉				乾香菇		紅蘿蔔絲		
						絞肉		木耳絲		
						洋蔥				

113年10月餐點表

	10/21 星期一		10/22 星期二		10/23 星期三		10/24 星期四		10/25 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	奶酥包	爆漿餐包	五穀瘦肉粥	絞肉	可頌	可頌	香芋米粉湯	米粉
		味噌	低糖豆漿	低糖豆漿		小白菜	牛奶	牛奶		芋頭
		海帶芽				米				芹菜
		玉米粒				五穀米				香菇
		蔥花								
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	玉米肉末	絞肉
		蔥		蒜仁		肉絲		梅干菜		玉米罐頭
		甜麵醬		薑		芹菜末	芋香白菜	芋頭		紅蘿蔔丁
	叻仔魚炒豆干	叻仔魚		九層塔	黃瓜貢丸湯	大黃瓜		大白菜		蔥花
		豆干丁	木耳炒蛋	木耳		貢丸	薑絲冬瓜湯	冬瓜	醬豆干	豆干
	羅宋湯	紅蘿蔔		雞蛋	時令蔬菜	時令蔬菜		薑	髮菜羹湯	髮菜
		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		紅蘿蔔
		馬鈴薯		秀珍菇			時令水果	時令水果		金針菇
		蕃茄		金針菇						香菜
		高麗菜		薑絲					有機蔬菜	有機蔬菜
	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	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	地瓜	地瓜
		西米露		高麗菜		仙草		烏蛋	柚子茶	柚子茶
		椰漿		洋菇				白蘿蔔		
				洋蔥				海帶結		
				馬鈴薯						
				冷凍玉米粒						
				通心粉						

113年10月餐點表

10/28星期一		10/29星期二		10/30星期三		10/31星期四			
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	小兔包	小兔包	廣東粥	白米	葡萄乾吐司	葡萄乾吐司	
		肉絲	洛神花茶	洛神花茶		雞蛋	牛奶	牛奶	
		紅蘿蔔絲				油條			
		榨菜				皮蛋			
		木耳絲				瘦豬絞肉			
						蔥			
午餐	芋香飯	芋頭	薏仁飯	薏仁	咖哩雞肉燴飯	雞肉丁	紫米飯	紫米	
		白米		白米		洋蔥		白米	
	客家小炒	豆干片	照燒菇菇豆腐	板豆腐		紅蘿蔔	紅燒獅子頭	獅子頭	
		芹菜		生香菇		咖哩塊		大白菜	
		豬肉		紅蘿蔔		馬鈴薯		紅蘿蔔	
	黃瓜燴魚丸	大黃瓜	奶香金茸玉米	玉米粒	蘿蔔排骨湯	大骨		木耳	
		魚丸		金針菇		白蘿蔔	鮑菇炒蛋	蛋	
	瓜仔雞湯	雞腿丁		奶油		香菜		杏鮑菇	
		脆瓜罐頭	紫菜蛋花湯	蛋	時令蔬菜	時令蔬菜	味增海芽湯	海帶芽	
		薑片		蔥	時令水果	時令水果		蔥花	
	時令蔬菜	時令蔬菜		紫菜				味噌	
	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	紅豆燕麥粥	紅豆	麵線羹	紅麵線	什錦炒板條	板條	三絲冬粉湯	冬粉	
		燕麥		紅蘿蔔		肉絲		豬肉絲	
				竹筍簽		紅蘿蔔絲		小白菜	
				濕木耳		洋蔥		紅蘿蔔	
						木耳絲			