



2019/10/1 (二)

白飯  
蠔油雞丁  
沙茶豆干  
什錦彩繪

2019/10/2 (三)

白飯  
京都豬排  
培根花菜  
日式咖哩

2019/10/3 (四)

火腿炒飯  
\*卡啦雞腿  
蒜汁水餃  
千層派

2019/10/4 (五)

白飯  
蒜泥白肉  
彩椒甜不辣  
五香滷蛋

青菜  
冬瓜貢丸湯

熱量 651 醣類 99 蛋白質 28 脂肪 17

青菜  
藥膳鴨肉湯

熱量 642 醣類 110 蛋白質 22 脂肪 14

青菜  
仙草蜜

熱量 709 醣類 107 蛋白質 30 脂肪 17

青菜  
金針三絲湯

熱量 676 醣類 102 蛋白質 34 脂肪 16

2019/10/7 (一)

肉燥炒麵  
蜜汁豬排  
芹香拌三色  
藍莓派

2019/10/8 (二)

白飯  
紐奧良腿排  
蔥香肉燥  
鮮瓜三鮮

2019/10/9 (三)

不供餐

2019/10/10 (四)

雙十節

2019/10/11 (五)

休假

青菜  
紫菜薑絲湯

熱量 864 醣類 115 蛋白質 31 脂肪 32

青菜  
菜頭油腐湯

熱量 617 醣類 98 蛋白質 28 脂肪 13

熱量 0 醣類 0 蛋白質 0 脂肪 0

熱量 0 醣類 0 蛋白質 0 脂肪 0

2019/10/14 (一)

義大利麵  
蜜汁雞翅  
清蒸燒賣\*2  
大理石蛋糕

2019/10/15 (二)

白飯  
醬燒肉片  
芹菜拌豆干  
鮮菇四季豆

2019/10/16 (三)

白飯  
\*芝麻雞丁  
洋芋拌三丁  
蘿蔔炒蛋

2019/10/17 (四)

白飯  
糖醋魚  
肉絲炒筍  
綜合彩繪

2019/10/18 (五)

青菜  
麻油雞湯

熱量 #REF! 醣類 0 蛋白質 0 脂肪 0

青菜  
榨菜肉絲湯

熱量 779 醣類 109 蛋白質 31 脂肪 25

青菜  
玉米排骨湯

熱量 0 醣類 0 蛋白質 0 脂肪 0

青菜  
珍珠奶茶

熱量 790 醣類 112 蛋白質 30 脂肪 25

2019/10/21 (一)

培根炒飯  
\*卡啦雞腿  
蒜汁蘿蔔糕  
叉燒包

2019/10/22 (二)

白飯  
煎香里肌  
五香肉燥  
鮮菇三鮮

2019/10/23 (三)

白飯  
菲力雞排  
蠔油百頁  
綜合彩繪

2019/10/24 (四)

白飯  
蔥燒肉片  
彩椒三色  
黃金柳葉魚

2019/10/25 (五)

青菜  
當歸湯

熱量 836 醣類 125 蛋白質 30 脂肪 24

青菜  
冬瓜薑絲湯

熱量 711 醣類 92 蛋白質 34 脂肪 24

青菜  
當歸鴨肉湯

熱量 768 醣類 101 蛋白質 35 脂肪 26

青菜  
紅豆湯

熱量 24 醣類 0 蛋白質 0 脂肪 0

2019/10/28 (一)

鐵板麵  
\*塔香魷魚  
鮮菇四季豆  
檸檬蛋糕

2019/10/29 (二)

白飯  
排骨酥  
芹菜拌豆包絲  
鮮香肉羹

2019/10/30 (三)

白飯  
蠔油雞排  
麻婆豆腐  
鮮瓜燴菇

2019/10/31 (四)

白飯  
日式花枝排  
辣炒甜不辣  
肉末三色

2019/11/1 (五)

青菜  
薑絲豬血湯

熱量 811 醣類 111 蛋白質 35 脂肪 23

青菜  
菜頭貢丸湯

熱量 660 醣類 98 蛋白質 30 脂肪 17

青菜  
日式味噌湯

熱量 714 醣類 99 蛋白質 35 脂肪 20

青菜  
冬瓜粉圓

熱量 686 醣類 111 蛋白質 26 脂肪 17

