

10月份營養午餐食谱

日期	星期	主食	主菜	副食	食	湯	
10/1	四	白米飯	香滷棒腿(滷)	海結麵輪肉角(煮)	季節青菜	酸辣湯	
10/2	五	胚芽米飯	蒜泥白肉(炒)	時蔬豆包(炒)	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯	
10/5	一	香Q白米飯	古早味肉燥(煮)	玉米炒蛋(炒)	季節青菜	高麗菜味噌湯	
10/6	二	燕麥飯	雞排(炸)	扁魚白菜肉片(燴)	季節青菜	冬瓜大骨湯	當季水果
10/7	三	麵條	麻醬麵	芝麻包(蒸)	季節青菜	鮮菇枸杞雞湯	牛奶
10/8	四	胚芽米飯	椒麻雞(炒)	蔥爆肉絲(爆炒)	有機蔬菜	綠豆粉圓	
10/9	五	國慶日連假					
10/12	一	香Q白米飯	打拋肉(煮)	小黃瓜炒雞柳(炒)	季節青菜	豆腐味噌湯	
10/13	二	五穀飯	五香雞腿仁(燒)	香菇肉羹(煮)	季節青菜	大黃瓜湯	當季水果
10/14	三	香Q白米飯	茄汁肉絲蛋炒飯	滷味拼盤(煮)	季節青菜	紫菜雪片湯	牛奶
10/15	四	香Q白米飯	糖醋魚丁(炒)	冬瓜肉燥(燒)	季節青菜	鮮菇肉片湯	
10/16	五	香Q小米飯	筍干滷肉(滷)	扁魚白菜滑蛋(滑)	有機蔬菜	蘿蔔雞湯	
10/19	一	香Q白米飯	黑胡椒豬肉絲(炒)	玉米三丁(炒)	季節青菜	南瓜濃湯	
10/20	二	燕麥飯	醬爆雞丁(炒)	肉醬豆腐(煮)	季節青菜	味噌湯	當季水果
10/21	三	肉燥飯 素香鬆	香菇肉燥(煮)	鐵板銀芽雞絲(炒)	季節青菜	大白菜蛋花湯	牛奶
10/22	四	香Q白米飯	脆皮雞翅(炸)	洋芋咖喱肉丁(煮)	季節青菜	四神湯	豆漿
10/23	五	胚芽米飯	照燒肉排(燒)	海芽滑蛋(炒)	有機蔬菜	冬瓜檸檬粉圓	
10/26	一	光復節連假					
10/27	二	香Q小米飯	塔香豬柳(煮)	鮮菇豆腐(煮)	季節青菜	玉米雞湯	當季水果
10/28	三	糯米飯	筒仔米糕(炒)	黑糖饅頭(蒸)	季節青菜	海結大骨湯	牛奶
10/29	四	香Q白米飯	麻醬肉片(炒)	黃金炒蛋(炒)	季節青菜	油豆腐味噌湯	
10/30	五	糙米飯	薑爆麻油雞(爆炒)	咖喱花椰肉片(炒)	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯	

飯前要洗手，飯後要刷牙

