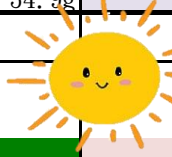
 選選 我我  營養師黃詩涵 黃詩涵 衛生管理人員 高伊佩  臺灣豬 每週供應魚類產品. 小心魚刺 豬肉來源: 臺灣(豬肉及豬可食部位原料之 原產地: 臺灣) 過敏原資訊: 甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀類、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品					10月1日(四)			10月2日(五)						
					地瓜飯			香Q米飯						
					雞米花			香酥雞翅						
					柴香豆腐			沙茶肉片						
					菜脯蛋			薯餅						
					季節蔬菜			季節蔬菜						
					竹筍湯			玉米濃湯						
					熱量:	851.8K	脂肪:	31.0g	熱量:	810.1K	脂肪:	30.5g		
					醣類:	106.0g	蛋白質:	37.2g	醣類:	98.5g	蛋白質:	35.4g		
10月5日(三)		10月6日(二)		10月7日(三)	10月8日(四)		10月9日(五)							
香Q米飯		香Q米飯		台式陽春麵	地瓜飯		國慶日 補假一天 							
無骨香雞排		洋芋雞丁		糖醋咕咾肉	米血燒雞									
古早味肉燥		香酥魚條		台式香腸	蒜香豬排									
茄汁卷卷麵		小瓜黑輪		沙茶肉羹	高麗菜拌肉燥									
季節蔬菜		季節蔬菜		季節蔬菜	季節蔬菜									
紫菜蛋花湯		榨菜肉絲湯		冬瓜山粉圓	蘿蔔肉絲湯									
熱量:	829.4K	脂肪:	29.0g	熱量:	816.0K	脂肪:	30.0g	熱量:	856.1K	脂肪:	28.5g			
醣類:	107.5g	蛋白質:	34.6g	醣類:	101.5g	蛋白質:	35.0g	醣類:	115.0g	蛋白質:	34.9g			
10月12日(一)		10月13日(二)		10月14日(三)	10月15日(四)		10月16日(五)							
香Q米飯		香Q米飯		香菇肉燥拌飯	香Q米飯									
紅燒排骨肉		炸香雞排		檸檬雞翅	醬汁肉片									
香菇蒸蛋		絞肉鴿蛋		紅油抄手	黃金雞堡肉									
香酥蝦條		杏鮑菇百頁		波浪薯條	麻婆豆腐									
季節蔬菜		季節蔬菜		季節蔬菜	季節蔬菜									
鮮筍肉絲湯		玉米濃湯		紅茶QQ/水果	海芽蛋花湯									
熱量:	824.6K	脂肪:	31.0g	熱量:	815.8K	脂肪:	29.0g	熱量:	844.5K	脂肪:	30.5g			
醣類:	100.0g	蛋白質:	36.4g	醣類:	104.5g	蛋白質:	34.2g	醣類:	106.0g	蛋白質:	36.5g			
10月19日(一)		10月20日(二)		10月21日(三)	10月22日(四)		10月23日(五)							
香Q米飯		香Q米飯		炸醬拌扁麵	地瓜飯									
卡啦香酥雞翅		鹹豬肉		炸拉雞腿堡肉	鐵路肉排									
菜脯蛋		麥克雞塊x2		小蜂蜜蛋糕	香香雞柳條									
柴魚魷魚丸		香炒王子麵		椒鹽甜不辣	特濃咖哩									
季節蔬菜		季節蔬菜		季節蔬菜	季節蔬菜									
冬瓜鮮菇湯		紫菜蛋花湯		仙草蜜	味噌豆腐湯									
熱量:	824.6K	脂肪:	31.0g	熱量:	829.4K	脂肪:	29.0g	熱量:	844.7K	脂肪:	29.5g			
醣類:	100.0g	蛋白質:	36.4g	醣類:	108.0g	蛋白質:	34.1g	醣類:	109.5g	蛋白質:	35.3g			
10月26日(一)		10月27日(二)		10月28日(三)	10月29日(四)		10月30日(五)							
光復節 補假 不上課 		香Q米飯		黃金蛋炒飯	地瓜飯									
		法式菲力雞排		岩燒里肌	醬燒雞腿排									
		麻婆豆腐		鍋貼	小魚炒豆干									
		高麗菜拌蝦仁		鮮炒花椰菜	蒙古烤肉片									
		季節蔬菜		季節蔬菜	季節蔬菜									
		日式昆布湯		冬瓜愛玉/水果	玉米濃湯									
熱量:	827.0K	脂肪:	31.0g	熱量:	843.3K	脂肪:	28.5g	熱量:	861.3K	脂肪:	30.5g			
醣類:	100.5g	蛋白質:	36.5g	醣類:	114.0g	蛋白質:	32.7g	醣類:	110.5g	蛋白質:	36.2g			