

供餐日期	出餐類型	菜色名稱	食材名稱
2023/10/02	早點	時令水果	蘋果
			芭樂
	午餐	糙米飯	糙米
			菇菇雞
		清腿	
		洋蔥	
		杏鮑菇	
		肉燥蒸蛋	雞蛋
			豬絞肉
			嫩薑
			大蒜
		時令蔬菜	青江菜
		味噌豆腐湯	傳統豆腐
			青蔥
			柴魚片
	味噌		
	午點	玉米海帶排骨湯	甜玉米
海帶結			
豬上肩肉			
胡蘿蔔			
			油麵條

2023/10/03	早點	擔仔乾麵	豬絞肉
			豆干
		滷蛋	
	午餐	小米飯	白米
			糯米
		泡菜燒肉	豬前腿肉
			結球白菜
			韓式泡菜
		總燴黃瓜	肉絲
			胡瓜
			胡蘿蔔
			玉米筍
		有機蔬菜	有機油菜
		番茄黃豆芽湯	黃豆芽
			牛番茄
			豬骨
		午點	時令水果
紅龍果(白肉)			
早點	時令水果	小玉西瓜	
		水梨	
	燕麥飯	燕麥	
		旗魚	

2023/10/04	午餐	樹子蒸魚	樹子
			傳統豆腐
		白菜豆包	結球白菜
			日式炸豆皮
			木耳
			胡蘿蔔
		時令蔬菜	蕪菜
		芹菜蘿蔔湯	白蘿蔔
			芹菜
			豬骨
	午點	鮮蔬綜合滷味	滷蛋
			貢丸
			小三角油豆腐
			豬血糕
甘藍			
2023/10/05	早點	小鮮肉包	冷凍豬肉包子
	午餐	胚芽飯	白米
		義式香料雞腿	棒棒腿(肉雞)
			義大利香料
		客家小炒	豆干
			肉絲
	芹菜		

2023/10/05		時令蔬菜	白莧菜
		玉米濃湯	冷凍玉米粒
			馬鈴薯
			切片火腿(豬肉)
			雞蛋
	午點	鮮奶	全脂鮮乳
時令水果		香蕉	
2023/10/06	早點	南瓜瘦肉雜糧粥	豬絞肉
			南瓜
			甘藍
	午餐	番茄肉醬螺旋麵	義大利麵
			冷凍玉米粒
			豬絞肉
			洋蔥
			牛番茄
			冷凍胡蘿蔔
		五香肉片	豬前腿肉
		時令蔬菜	結球白菜
		酸辣湯	傳統豆腐
			胡蘿蔔
			肉絲
雞蛋			

			金針菇
			木耳
			茭菱
		時令水果	百香果
	午點	玉米脆片奶酪	鮮奶酪
2023/10/11	早點	喜兔甜包	喜兔甜包
		鮮奶	全脂鮮乳
	午餐	五穀飯	五穀米
		咖哩雞	雞胸肉
			清腿
			馬鈴薯
			洋蔥
			胡蘿蔔
			海帶梗
		塔香海根	肉絲
			九層塔
			甘藍
		時令蔬菜	白蘿蔔
		香菇雞湯	雞胸肉
	香菇		
	芭樂		
	午點	時令水果	小玉西瓜

2023/10/12	早點	時令水果	鳳梨
			香蕉
	午餐	薏仁飯	白米
			薑汁肉片
		銀芽三絲	
			綠豆芽
			胡蘿蔔
			木耳
			韭菜
			小白菜
		時令蔬菜	白蘿蔔
			關東煮湯
	小三角油豆腐		
	午點	燒賣	香菇燒賣
		番茄蛋花湯	牛番茄
			雞蛋
	蚵仔白菜		
	早點	味噌拉麵	拉麵
			拉麵
肉絲			
結球白菜			
香菇			

2023/10/13	午餐	柴魚豬肉燴飯	豬前腿肉
			洋蔥
			香菇
			甘藍
			胡蘿蔔
		炸柳葉魚	裹粉柳葉魚
		時令蔬菜	本島萵苣
		黃瓜魚丸湯	胡瓜
			冷凍虱目魚丸
	時令水果	百香果	
	午點	小芝麻包	冷凍芝麻包
麥茶		麥茶包	
2023/10/16	早點	時令水果	紅龍果(紅肉)
			芭樂
	午餐	芋香飯	白米
			芋頭
		蒸肉餅	豬絞肉
			傳統豆腐
			青蔥
		絲瓜冬粉	冬粉
			絲瓜
		時令蔬菜	蚵仔白菜

		南瓜肉絲湯	南瓜		
			肉絲		
		午點	玉米濃湯	冷凍玉米粒	
				馬鈴薯	
				切片火腿(豬肉)	
				雞蛋	
				中筋麵粉	
		麵包丁	麵包		
		2023/10/17	早點	南瓜雜糧小饅頭	雜糧圓饅頭
				豆漿	豆漿
午餐	蕎麥飯		白米		
			蕎麥		
	麻油雞		雞胸肉		
			清腿		
			小三角油豆腐		
			老薑		
	木須炒蛋		雞蛋		
			木耳		
			青蔥		
			胡蘿蔔		
有機蔬菜	有機油菜				
青木瓜十島菜	青木瓜				

		月小八月八	豬骨
	午點	時令水果	木瓜
			鳳梨
2023/10/18	早點	時令水果	蘋果
			水梨
	午餐	黃豆飯	白米
			黃豆
		糖醋魚丁	旗魚
			洋蔥
			甜椒(青皮)
			甜椒(紅皮)
			豆腸
		芝麻菜豆拌素雞	素雞
			豇豆(莢)
			白芝麻(熟)
		時令蔬菜	青江菜
	冬瓜雞湯	冬瓜	
		雞胸肉	
午點	蜂蜜烤南瓜	蜂蜜	
		南瓜	
早點	皮蛋瘦肉粥	鴨皮蛋	
		豬絞肉	

日期	十和	伙食及內附	油條
	2023/10/19		
午餐		紅藜飯	白米
			紅藜麥
		油腐燒肉	豬小里肌
			小三角油豆腐
			胡蘿蔔
		白菜麵筋	麵筋
			結球白菜
		時令蔬菜	蕹菜
海芽蛋花湯		雞蛋	
午點		時令水果	小玉西瓜
		鮮奶	全脂鮮乳
早點		蔬菜拉麵	拉麵
			拉麵
	胡蘿蔔		
	金針菇		
	甘藍		
	肉絲		
	香菇		
		雞蛋	
	冷凍玉米粒		

2023/10/20	午餐	夏威夷鳳梨炒飯	豬絞肉
			洋蔥
			豬肉酥
			青蔥
			鳳梨罐頭
		鹽酥雞	雞胸肉
			清腿
			油菜
		時令蔬菜	油菜
		小魚味噌湯	小魚干
	傳統豆腐		
	味噌		
	午點	蔓越莓優格	蔓越莓優格