

114年10月份月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他
10/1 三	什錦麵疙瘩 麵疙瘩, 肉片, 高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇		醬燒大排 帶骨豬里肌	高麗菜 (與麵疙瘩一起)	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔, 貢丸片, 芹菜	水果
10/2 四	白米飯	故鄉肉燥 絞肉, 香菇, 花瓜	鵪蛋白菜 太白菜, 烏蛋	有機白松菜	椰香西谷米 西谷米, 椰漿, 芋頭	
10/3 五	燕麥飯	三杯雞 雞肉, 米血, 鮑菇	魚香茄子 茄子, 絞肉, 青蔥	有機黑葉白	黃瓜湯 大黃瓜, 大骨	
10/6 一		中秋節放假				
10/7 二	糙米飯	回鍋肉片 肉片, 高麗菜, 黑豆瓣	海苔蒸蛋 蛋, 海苔粉	有機小松菜	涼薯排骨湯 刈薯, 排骨丁	優酪乳
10/8 三	義大利肉醬麵 絞肉, 番茄, 三色丁, 螺旋麵		肉丸子 大白菜, 肉丸*1	綠花椰菜	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 火腿	水果
10/9 四	胚芽飯	親子丼 雞肉, 蛋, 青蔥, 洋蔥	大瓜什錦 黃瓜, 菇, 肉片, 紅蘿蔔	有機白莧菜	地瓜芋圓湯 地瓜, 芋圓, 地瓜圓	
10/10 五		雙十節放假				
10/13 一	小米飯	白玉燒肉 白蘿蔔, 肉丁,	綠野金蛋 小黃瓜, 蛋	有機小白菜	青木瓜紅棗湯 青木瓜, 紅棗, 枸杞	
10/14 二	糙米飯	洋芋燉雞 雞丁, 洋蔥, 馬鈴薯	客家燜筍 筍乾, 肉絲	有機空心菜	養生海帶湯 海帶, 玉米段, 大骨	鮮奶
10/15 三	肉羹麵 白油麵, 肉羹, 肉條, 蛋, 筍絲		香酥魚排 國產魚排	季節蔬菜	肉羹湯 肉羹, 肉條, 筍絲, 蛋	水果
10/16 四	小薏仁飯	梅香燒雞 雞肉, 刈薯, 紫酥梅	絲瓜鮮菇 絲瓜, 菇, 紅蘿蔔	有機青松菜	紅豆麥片湯 紅豆, 麥片	
10/17 五	五穀飯	可樂豬腳 肉丁, 豬腳丁, 可樂	客家小炒 豆干, 肉絲, 芹菜	有機蚵白菜	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜, 蛤蜊	產腹豆奶250ml
10/20 一	麥片飯	京醬肉絲 肉絲, 小黃瓜, 豆瓣醬	菜脯炒蛋 洗選蛋, 菜脯, 青蔥	有機味美菜	鮮菇什錦湯 瑤珍菇, 金針菇, 木耳, 肉絲	
10/21 二	糙米飯	鹹酥雞 雞肉, 乾丁, 米血, 地瓜	洋蔥炒年糕 年糕, 洋蔥, 肉片	有機小白菜	鮮蔬蛋花湯 高麗菜, 蕃茄, 蛋	優酪乳
10/22 三	玉米培根蛋炒飯 白米, 玉米粒, 培根, 蛋, 洋蔥		黑胡椒魚柳 虱目魚柳, 洋蔥, 黑胡椒	季節蔬菜	酸辣湯 豆腐, 木耳, 金菇, 筍絲	水果
10/23 四	蕎麥飯	燒烤雞翅 燒烤雞翅 (蒸)	雙色豆腐 豆腐, 豬血, 絞肉, 玉米	有機白松菜	仙草甜湯 仙草凍, 綠豆	
10/24 五		光復節補休				
10/27 一	香鬆飯	薑汁燒肉 肉片, 綠豆芽, 薑末	田園四色 玉米粒, 香菇, 三色豆	有機山菠菜	五行鮮蔬湯 五色蔬菜	
10/28 二	糙米飯	糖醋雞丁 雞丁, 鳳梨, 小黃瓜	腰果炒花菜 腰果, 青花菜, 白花菜	有機青江菜	紫菜豆腐湯 紫菜, 豆腐	鮮奶
10/29 三	咖哩炒烏龍 烏龍麵, 高麗菜, 洋蔥, 雞丁, 紅蘿蔔, 咖哩粉		章魚燒丸子 花枝丸, 海苔粉	高麗菜 (與烏龍麵一起)	味噌蛋花湯 洗選蛋, 豆腐, 味噌	水果
10/30 四	燕麥飯	照燒魚丁 旗魚丁, 洋蔥	雜菜冬粉 冬粉, 紅蘿蔔, 肉絲, 木耳, 小松菜, 白芝麻	有機黑葉白菜	銀耳桂圓蓮子湯 銀耳, 桂圓, 蓮子	
10/31 五	胚芽飯	橙汁排骨 排骨丁, 馬鈴薯, 柳橙汁	塔香海茸 海茸, 肉絲, 九層塔	季節蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 肉骨茶包, 排骨	