

國琳團膳

109年10月菜單

莊敬國小

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	章Q請款
10/1	四	月圓人團圓~中秋節連假										
10/2	五											
10/5	一	白飯	泡菜肉片Q 高麗菜, 肉片, 炒	開陽青菜 蝦米, 青菜, 炒	玉米絞肉Q 非基改玉米, 絞肉, 炒	產銷履歷 綜合香菇湯 香菇, 金針菇, 煮	5.5	2.4	2	2.3	719	0
10/5	一	白飯 蔬食日	泡菜高麗Q 高麗菜, 胡蘿蔔, 炒	香菇青菜 香菇, 青菜, 炒	玉米三色Q 非基改玉米, 胡蘿蔔, 青豆仁, 炒	產銷履歷 綜合香菇湯 香菇, 金針菇, 煮	5.5	2.4	2	2.3	719	0
10/6	二	糙米飯	滷雞腿 雞腿, 魯	肉絲青花C 肉絲, 青花, 炒	梅干絞肉Q 梅乾菜, 絞肉, 炒	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
10/8	四	紫米飯	泰式咖哩雞C 雞丁, 炒	培根高麗Q 培根, 高麗菜, 炒	滷蛋肉末 滷蛋, 絞肉, 魯	有機蔬菜 蘿蔔大骨湯 白蘿蔔, 大骨, 煮	5.4	2.5	2	2.4	724	0
10/9	五	國慶連假										
10/12	一	白飯	叉燒肉 叉燒肉, 烤	香菇蒸蛋Q 香菇, 雞蛋, 蒸	香菇四彩Q 香菇, 非基改玉米粒, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 炒	產銷履歷 冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁, 煮	5.3	2.5	2	2.3	712	0
10/12	一	白飯 蔬食日	薯餅 薯餅, 炸	香菇蒸蛋Q 香菇, 雞蛋, 蒸	香菇四彩Q 香菇, 非基改玉米粒, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 炒	產銷履歷 冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁, 煮	5.3	2.5	2	2.3	712	0
10/13	二	炒飯	薑燒里肌Q 里肌排, 煮	脆炒三絲Q 刈薯, 胡蘿蔔, 肉絲, 炒	海結雙味 海帶結, 豆干	有機蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆, 紫米, 煮	5.5	2.5	2	2.3	726	0
10/15	四	小米飯	日式燒肉Q 洋蔥, 肉片, 炒	番茄蛋Q 番茄, 雞蛋, 炒	香菇什錦 香菇, 蔬菜, 炒	有機蔬菜 味噌小魚湯 味噌, 小魚乾, 煮	5.3	2.4	2	2.5	714	0
10/16	五	白飯	番茄魚丁Q 番茄, 魚丁, 炒	筍香肉Q 竹筍, 肉絲, 炒	泰式河粉 河粉, 炒	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 芹菜, 蘿蔔, 煮	5.2	2.4	2	2.4	702	0
10/19	一	麥片飯	鍋燒滷肉Q 豬肉, 魯	蝦醬青菜Q 蝦米, 青菜, 炒	乾丁絞肉 非基改豆乾, 絞肉, 炒	產銷履歷 芋香青菜湯 芋頭, 青菜, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
10/19	一	麥片飯 蔬食日	香菇滷蛋 香菇, 滷蛋, 魯	彩椒鮮蔬Q 彩椒, 青菜, 炒	乾丁堅果 非基改豆乾, 堅果, 炒	產銷履歷 芋香青菜湯 芋頭, 青菜, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
10/20	二	白飯	香酥蝴蝶腿 蝴蝶腿, 炸	紅蘿蔔炒蛋Q 胡蘿蔔, 雞蛋, 炒	肉絲青菜Q 肉絲, 青菜, 炒	有機蔬菜 日式豆腐湯 味噌, 豆腐, 煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0
10/22	四	白飯	蔥油雞 雞丁, 炒	什錦油腐 油豆腐, 炒	珍珠丸南瓜 珍珠丸, 南瓜, 蒸	有機蔬菜 銀芽肉絲湯 豆芽, 肉絲, 煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0
10/23	五	薏仁飯	蜜汁排骨Q 排骨, 煮	油瓜絞肉 油瓜, 絞肉, 炒	蘿蔔燜肉Q 白蘿蔔, 豬肉, 燜	有機蔬菜 榨菜薑絲湯 榨菜, 薑絲, 煮	5.4	2.4	2	2.3	712	0
10/26	一	白飯	紅燒豬腩Q 豬肉, 紅燒	雞絲井Q 雞絲, 洋蔥, 炒	干丁小魚 豆乾丁, 小魚乾, 炒	產銷履歷 冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑絲, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
10/26	一	白飯 蔬食日	海帶串 海帶串, 魯	香菇什錦洋蔥Q 香菇, 胡蘿蔔, 洋蔥, 炒	鴿蛋干丁 豆乾丁, 鴿蛋, 炒	產銷履歷 冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑絲, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
10/27	二	黑芝麻飯	養生雞丁Q 雞丁, 炒	番茄豆包Q 番茄, 豆包, 煮	滷蛋 雞蛋, 魯	有機蔬菜 海芽薑絲湯 海芽, 薑絲, 煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0
10/29	四	義大利麵	檸檬雞翅C 檸檬, 雞翅, 烤	玉米番茄Q 玉米粒, 番茄, 炒	鮮肉蒸餃*2 蒸餃, 蒸	有機蔬菜 黑糖山粉圓 山粉圓, 煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0
10/30	五	白飯	蔥燒魚Q 洋蔥, 魚丁, 煮	打拋豬 豆乾丁, 絞肉, 番茄, 炒	白菜金針豆皮Q 大白菜, 金針菇, 豆皮, 炒	有機蔬菜 三絲羹湯 蔬菜, 煮	5.4	2.4	2	2.3	712	0

*本菜單中含有過敏原物質(例:海鮮類, 雞蛋, 乳製品, 堅果類等), 請注意食用

營養師 李景惠

*10/27(二)公糧米回饋水果一份

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全日	蛋類	豆類	肉類	魚類	其他	
1	四	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>中秋節連續假期</h2> </div> </div>											
2	五												
5		糙米飯	肉骨茶燉肉 <small>肉丁(S)軟骨丁(S)豆腐-焗</small>	木須扁蒲 <small>扁蒲(Q)木耳(Q)-煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐絞肉(S)-煮</small>	有換蔬菜	田園南瓜湯 <small>南瓜紅丁雞蛋</small>	5.8	2.4	2	2.5	749	
		蔬食日糙米飯	豆腐肉末 <small>豆腐絞肉-煮</small>	木耳扁蒲 <small>扁蒲(Q)木耳(Q)-煮</small>	菇炒青花菜 <small>青花菜(S)鮮菇(Q)-煮</small>	有換蔬菜	田園南瓜湯 <small>南瓜紅丁雞蛋</small>	5.8	2.4	2	2.5	749	
6	二	千島香鬆飯	可樂雞腿 <small>雞腿(S)-焗</small>	吻魚炒蛋 <small>玉米粒(Q)雞蛋(Q)吻魚三色豆-炒</small>	海結什錦 <small>海結豆干紅蘿蔔(Q)-焗</small>	有換蔬菜	大瓜肉片湯 <small>黃瓜肉片</small>	5.9	2.5	2	2.5	763	
8	四	香Q白飯	韓式安東燉雞 <small>雞丁(S)馬鈴薯紅蘿蔔(Q)茼蒿小松瓜-煮</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(Q)鮮菇(Q)-炒</small>	筍丁肉燥 <small>筍丁絞肉(S)-焗</small>	有換蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽薑絲雞蛋</small>	5.8	2.4	2.2	2.5	754	
9	五	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>國慶假期</h2> </div> </div>											
12													
12		燕麥飯	油腐燒雞 <small>雞丁(S)油豆腐-燒</small>	奶香黃金薯 <small>馬鈴薯(Q)玉米粒(S)黃金球-煮</small>	蒜香海根 <small>海根碎肉絲(S)-炒</small>	有換蔬菜	金草冬瓜湯 <small>冬瓜金針菇肉片</small>	6	2.4	2	2.5	763	
		蔬食日燕麥飯	油腐細粉 <small>油豆腐冬粉-燒</small>	燉馬鈴薯 <small>馬鈴薯(Q)玉米粒(S)黃金球-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋(Q)-蒸</small>	有換蔬菜	金草冬瓜湯 <small>冬瓜金針菇肉片</small>	6	2.4	2	2.5	763	
13	二	香Q白飯	義式燉肉 <small>肉丁(S)洋蔥義大利料</small>	芋香白菜 <small>大白菜(Q)芋丁腐皮絲-煮</small>	蒜酥嫩豆肉末 <small>嫩豆絞肉(S)蒜酥-炒</small>	有換蔬菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆紫米</small>	5.8	2.4	2.3	2.5	758	
15	四	海苔肉鬆飯	BBQ豬排 <small>豬排-燒</small>	豆薯肉絲 <small>豆薯(Q)肉絲(S)木耳(Q)-炒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔(Q)雞蛋(Q)蔥-炒</small>	有換蔬菜	羅宋湯 <small>蕃茄洋蔥高麗菜</small>	6	2.5	2	2.5	770	
16	五	香Q白飯	蔥油雞 <small>雞丁(S)甜椒-煮</small>	黃瓜鮮菇 <small>黃瓜(Q)鮮菇(Q)-煮</small>	打拋肉 <small>絞肉(S)洋蔥毛豆九層塔-炒</small>	有換蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐木耳紅絲筍雞蛋</small>	5.8	2.5	2	2.5	756	
19		香Q白飯	南瓜咖哩豬 <small>肉片(S)南瓜大丁紅蘿蔔(Q)-煮</small>	聰明鮪魚蛋 <small>洋蔥(Q)雞蛋(Q)鮪魚-炒</small>	客家小炒 <small>干片肉絲(S)鮪魚-炒</small>	有換蔬菜	青木瓜雞丁湯 <small>青木瓜雞丁</small>	5.9	2.5	2	2.5	763	
		蔬食日香Q白飯	家常豆腐 <small>豆腐紅蘿蔔(Q)毛豆-煮</small>	鮪魚洋蔥蛋 <small>洋蔥(Q)雞蛋(Q)鮪魚-炒</small>	南瓜咖哩 <small>南瓜大丁(Q)紅蘿蔔(Q)-煮</small>	有換蔬菜	青木瓜雞丁湯 <small>青木瓜雞丁</small>	5.9	2.5	2	2.5	763	
20	二	肉醬螺旋麵	黃金魚排 <small>魚排-炸</small>	金草冬瓜 <small>冬瓜(Q)金針菇(Q)-煮</small>	銀絲捲 <small>銀絲捲-蒸</small>	有換蔬菜	芙蓉濃湯 <small>玉米粒三色豆雞蛋</small>	5.8	2.4	2	2.8	762	
22	四	香Q白飯	迷迭香雞腿 <small>雞腿(S)迷迭香-焗</small>	回鍋肉 <small>高麗菜(Q)紅片(Q)肉片(S)-炒</small>	花生干丁 <small>豆干丁花生-焗</small>	有換蔬菜	味噌湯 <small>豆腐鮪魚片</small>	5.8	2.5	2	2.6	761	
23	五	糙米飯	筍香燉肉 <small>肉丁(S)筍-焗</small>	鮮炒蒲瓜 <small>蒲瓜(Q)木耳-炒</small>	髮菜福州丸 <small>福州丸髮菜-煮</small>	有換蔬菜	日式洋蔥雞湯 <small>洋蔥雞丁鮮菇</small>	5.8	2.4	2	2.5	749	
26	一	<h2>運動會補假一天</h2>											
27	二	香Q白飯	茄汁洋芋燉肉 <small>肉丁(S)馬鈴薯-焗</small>	西芹魷魚 <small>西芹(Q)魷魚鮪魚絲(Q)-炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉高麗菜絞肉(S)木耳(Q)-炒</small>	有換蔬菜	海芽小魚湯 <small>海帶芽薑絲小魚干</small>	5.9	2.4	2	2.5	1	816
		香Q白飯	薑汁燒肉片 <small>肉片(S)洋蔥薑-燒</small>	焗汁白菜 <small>大白菜(Q)鮮菇(Q)紅蘿蔔(Q)-煮</small>	滷蛋雙味 <small>雞蛋絞肉(S)-煮</small>	有換蔬菜	芋頭西米露 <small>芋頭西谷米</small>	5.8	2.4	2	2.7	758	
29	四	燕麥飯	鹽酥雞 <small>雞丁(S)-炸</small>	鮮炒萵苣 <small>大萵苣(Q)紅絲(Q)金針菇(Q)-煮</small>	蘿蔔干肉燥 <small>蘿蔔干絞肉(S)-煮</small>	有換蔬菜	馬鈴薯濃湯 <small>馬鈴薯青豆雞蛋</small>	5.8	2.5	2	2.8	770	
30	五	<p style="text-align: center;">★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，10/27(二)回饋水果。</p>											

裕民園精緻午餐

莊敬國小
109年10月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全粒 麵粉 (磅)	蛋黃 內 (磅)	蔬菜 (磅)	油 (磅)	熱量 (Kcal)		
★ 1	四	10/1(四)、10/2(五)中秋節放假兩天										
★ 2	五											
★ 5	一	白米飯	黑胡椒豬柳 <small>肉柳、洋葱/炒</small>	椒鹽百頁地瓜燒 <small>地瓜條、百頁、椒鹽/炸</small>	蕪菁黃金魚蛋 <small>結頭菜、香菇、魚蛋/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、肉片、大薏仁</small>	5 0	2 5	2 2	2 5	7 0
★ 6	二	紫米白飯	花雕魚丁 <small>鮑魚丁、杏鮑菇/煮</small>	四喜丸子 <small>獅子頭、白菜、髮菜/煮</small>	三色甜玉米 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋、蔬菜</small>	5 3	2 5	2 2	2 5	7 2
★ 8	四	小米Q飯	橙香里肌 <small>里肌排/燒</small>	日式咖哩洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	香噴噴滷蛋 <small>蛋、絞肉、干丁/煮</small>	有機 蔬菜	時蔬番茄湯 <small>番茄、蛋、時蔬</small>	5 5	2 4	2 0	2 6	7 3
★ 9	五	10/9(五)雙十節放假一天										
★ 12	一	糙米飯	惡魔雞排 <small>雞排/燒</small>	塔香打拋肉 <small>絞肉、干丁、蕃茄、九層塔/炒</small>	蝦香高麗 <small>高麗、蝦皮、紅蘿蔔</small>	產銷 履歷 蔬菜	竹筍肉片湯 <small>竹筍、肉片</small>	5 2	2 4	2 4	2 6	7 2
★ 13	二	白米飯	菇菇燒豚肉 <small>豬肉片、菇/燒</small>	遊龍鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽、韭菜、肉絲/炒</small>	有機 蔬菜	香芋小西米 <small>西米露、芋頭</small>	5 5	2 2	2 0	2 5	7 1
★ 15	四	白米飯	搖搖椒鹽豬排 <small>豬排/炸</small>	開陽胡瓜 <small>胡瓜、紅蘿蔔/煮</small>	西紅柿炒雞蛋 <small>蛋、洋葱、蕃茄/炒</small>	有機 蔬菜	金茸肉絲湯 <small>金針菇、洋葱、肉絲、蔬菜</small>	5 2	2 4	2 2	2 6	7 1
★ 16	五	麥片香飯	五香豬腩 <small>豬腩、肉丁、蘿蔔/燉</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜、芋頭、木耳絲、紅蘿蔔/煮</small>	鹽燒龍鳳腿 <small>龍鳳腿/燒</small>	有機 蔬菜	酸辣湯 <small>筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔</small>	5 2	2 5	2 2	2 5	7 1
★ 19	一	白米飯	卡拉雞腿堡 <small>雞堡/炸</small>	肉絲佛手瓜 <small>佛手瓜、紅蘿蔔、肉絲/炒</small>	玉米滑蛋 <small>蛋、玉米/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	味噌竹輪湯 <small>蘿蔔、竹輪、海帶芽</small>	5 4	2 3	2 4	2 6	7 2
★ 20	二	香蔥肉燥 麵	和風里肌排 <small>里肌排/燒</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔/炒</small>	枸杞冬瓜肉末 <small>冬瓜、絞肉、枸杞/煮</small>	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲</small>	5 1	2 3	2 5	2 5	7 0
★ 22	四	白米飯	炙燒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	脆炒高麗 <small>高麗、紅蘿蔔、木耳/炒</small>	芹香客家小炒 <small>豆干、肉絲、芹、乾魷魚/炒</small>	有機 蔬菜	紅麵線羹湯 <small>紅麵線、筍絲、肉羹</small>	5 4	2 4	2 2	2 5	7 2
★ 23	五	地瓜絲飯	醬爆肉絲條 <small>肉絲、蔥、洋葱/炒</small>	椰香咖哩 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、椰奶/煮</small>	長豆甜不辣 <small>甜不辣、長豆/炒</small>	有機 蔬菜	新竹貢丸湯 <small>蘿蔔、貢丸</small>	5 6	2 5	2 0	2 6	7 4
★ 26	一	10/26(一)運動會補假一日										
★ 27	二	鮮蔬鐵板 麵	蔥燒排骨 <small>豬排、蔥/燒</small>	肉羹蘿蔔煮 <small>蘿蔔、肉羹/煮</small>	金黃毛豆肉末 <small>玉米、絞肉、毛豆/煮</small>	有機 蔬菜	客家酸菜湯 <small>酸菜、肉片</small>	5 4	2 4	2 2	2 6	7 3
★ 29	四	胚芽米飯	蜜汁雞腿 <small>雞腿/燻</small>	蔬菜粉絲 <small>高麗、冬粉、蔥、絞肉/炒</small>	肉絲花椰菜 <small>花椰、紅蘿蔔、肉絲/炒</small>	有機 蔬菜	冬瓜茶山粉圓 <small>冬瓜茶塊、山粉圓</small>	5 5	2 2	2 4	2 5	7 2
★ 30	五	白米飯	鳳梨咕咾肉 <small>咕咾肉、肉丁、鳳梨/燒</small>	奶油炸熱狗 <small>胖鮮果/炸</small>	鮮菇大黃瓜 <small>黃瓜、木耳、鮮菇/煮</small>	有機 蔬菜	日式豆腐湯 <small>豆腐、味噌、小魚乾</small>	5 4	2 4	2 2	2 6	7 3

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 李佳芸
*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應產銷履歷蔬菜
*週二四五供應有機蔬菜



全盛美食109年10月菜單 莊敬國小

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、侯欣怡、陳雅婷、張韻瑩、周詩祐、陳坤志

★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀類	魚肉類	油類類	蔬菜類	熱量
5	一	白飯 白米	花生宮保豬 花生、豬肉-煮	肉燥百頁豆腐 百頁豆腐、絞肉、時蔬-煮	鮮瓜小巧蛋 時瓜、鵝蛋、木耳-煮	履歷 海帶雞湯 海帶、雞肉	5	2	2	2	7
5	一 蔬食	白飯 白米	紅燒百頁豆腐 百頁豆腐、時蔬-煮	炸蛋黃芋丸 蛋黃芋丸-炸(X2)	鮮瓜小巧蛋 時瓜、鵝蛋、木耳-煮	履歷 海芽薑絲湯 海帶、薑絲	5	2	2	2	7
6	二	麥片飯 白米、麥片	香蔥燒魚條 魚條-燒(X2)	冬瓜燒肉 冬瓜、豬肉、薑絲-燒	豬肉爛筍 竹筍、豬肉、時蔬-炒	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋-勾芡	5	2	2	2	7
8	四	玉米飯 白米、玉米	甜醬燒雞 雞肉、時蔬-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	清炒海絲 海帶絲、紅蘿蔔-炒	有機 竹筍木耳湯 竹筍、木耳	5	2	2	2	7
9	五	~~雙十節放假囉~~									
12	一	白飯 白米	糖醋鳳梨燒肉 鳳梨、洋蔥、豬肉-燒	什錦雞茸粉絲 冬粉、雞絞肉、時蔬-炒	雙色西蘭花 青花、白花、鮮菇-炒	履歷 酸辣湯 筍筍、豆腐、木耳、雞蛋-勾芡	5	2	2	2	7
12	一 蔬食	白飯 白米	茶葉蛋 雞蛋-煮(X1)	蔥爆豆干 豆干、蔥-炒	雙色西蘭花 青花、白花、鮮菇-炒	履歷 酸辣湯 筍筍、豆腐、木耳、雞蛋-勾芡	5	2	2	2	7
13	二	地瓜飯 地瓜、白米	燒烤醬鮮魚 魚肉、洋蔥、時蔬-燒	綿密水蒸蛋 雞蛋-蒸	田園高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機 綜合芋圓湯 綠豆、芋圓、地瓜圓	5	2	2	2	7
15	四	白飯 白米	豆醬燒肉 豬肉、時蔬-燒	照燒豆腐 豆腐、洋蔥、時蔬-燒	鹽味鮑菇 鮑菇、時蔬-炒	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5	2	2	2	7
16	五	肉燥油飯 豬肉、糯米	脆皮金黃雞排 雞排-炸(X1)	蒸餃 蒸餃-蒸(X2)	蒜香玉米 玉米、豬肉、馬鈴薯、青豆仁-炒	有機 米粉湯 米粉、豬肉、時蔬	5	2	2	2	7
19	一	白飯 白米	蘑菇醬燒雞 雞肉、時蔬-燒	蘿蔔燉肉 白蘿蔔、豬肉、紅蘿蔔-燉	脆炒筍片 竹筍、時蔬、木耳-炒	履歷 小魚豆腐湯 豆腐、小魚乾、味噌	5	2	2	2	7
19	一 蔬食	白飯 白米	杏鮑菇滷蛋 雞蛋、菇-滷(X1)	芝麻滷黑豆干 黑豆干、白芝麻-滷	脆炒筍片 竹筍、時蔬、木耳-炒	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
20	二	茄汁雞茸 義大利麵	厚切叉燒肉 叉燒肉-烤(X3)	酥炸春捲 春捲-炸(X1)	蝦香蒲瓜 扁蒲、木耳、蝦米-煮	有機 南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
22	四	燕麥飯 燕麥、白米	豬肉壽喜燒 豬肉、洋蔥-燒	昆布炒蛋 雞蛋、海帶芽-炒	腐皮白菜滷 大白菜、豆皮、時蔬-煮	有機 紅茄羅宋湯 番茄、玉米、西芹	5	2	2	2	7
23	五	白飯 白米	香烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	炸醬干丁肉燥 絞肉、豆干、毛豆-煮	針菇海根 海帶根、金針菇、時蔬-炒	有機 薏仁排骨湯 時蔬、薏仁、排骨	5	2	2	2	7
26	一	運動會補假									
27	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	卡菲醬燒雞 雞肉、馬鈴薯-燒	毛豆福州丸 福州丸、毛豆-滷(X1)	碧綠青花 青花、白花、木耳-炒	有機 日式豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
29	四	海苔拉麵 海苔、時蔬、拉麵	鹽酥雞 雞肉-炸(X3)	蟹黃燒賣 燒賣-蒸(X2)	百匯高麗 高麗菜、鮮菇、時蔬-炒	有機 芋頭西米露 芋頭、西谷米	5	2	2	2	7
30	五	白飯 白米	香芋栗子燉肉 豬肉、栗子、芋頭-燉	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	薑絲時瓜 時瓜、薑絲、枸杞-煮	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5	2	2	2	7

《高麗菜》高麗菜含有維生素B群、維生素C、維生素K、維生素U、鈣、磷、鉀、有機酸、膳食纖維等營養素。高麗菜含有豐富的人體必需微量元素，其中鈣、鐵、磷的含量在各類蔬菜中名列前五名，又以鈣的含量最為豐富，是黃瓜的五倍、蕃茄的七倍之多。高麗菜中的纖維含量豐富卻粗糙，所以消化功能不彰、脾胃虛寒或腹瀉的人最好少吃，以免不適。