



週次	日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)		
六	10/1	二	糙米飯	親子丼 雞丁雞蛋洋蔥青蔥蒜末(煮)	培根高麗菜 培根高麗菜蒜末(炒)	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽芽雞蛋薑絲大骨		5	2.5	2	2			678		
	10/2	三	米苔目湯+芝麻烤豬棒腿+時令蔬菜					豆漿		5	2.5	2	2			678	
	10/3	四	糙米飯	照燒雞丁 雞丁小黃瓜蒜末(煮)	馬鈴薯炒肉絲 馬鈴薯肉絲蒜末(煮)	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭西谷米	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798		
	10/4	五	海苔香鬆飯	蔥爆魷魚圈 洋蔥魷魚圈木耳薑絲(煮)	香菇蒸蛋 香菇雞蛋青蔥蒜末(蒸)	有機蔬菜	什錦羹湯 肉羹肉絲筍絲大白菜木耳蒜末		5	2.5	2	2			678		
七	10/7	一	香Q白飯	豆瓣醬炒雞 雞丁洋蔥青蔥蒜末(煮)	油腐滷肉 油豆腐絞肉香菇洋蔥胡蘿蔔蒜末(煮)	產銷履歷	桂圓紅棗銀耳湯 龍眼乾紅棗白木耳	水果	5	2.5	2	2	1		738		
	10/8	二	糙米飯	紹子肉燥 番茄毛豆仁絞肉洋蔥蒜末(煮)	絲瓜鮮燴 絲瓜雞肉絲筍絲胡蘿蔔青蔥蒜末(燴)	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜大骨薑絲	優酪乳	4.5	2.5	2	2		1	763		
	10/9	三	什錦炒麵+香酥魚排+時令蔬菜					玉米海結湯		5	2.5	2	2			678	
	10/10	四	雙十節放假														
	10/11	五	小米飯	咖哩豬 肉丁馬鈴薯胡蘿蔔蒜末(煮)	紅燒麵輪 白蘿蔔麵輪蒜末	有機蔬菜	黃瓜魚丁湯 黃瓜魚丁薑絲		5	2.5	2	2				678	
	10/14	一	香Q白飯	木瓜燉肉 木瓜肉丁紅蘿蔔薑片(燉)	菜脯炒蛋 菜脯雞蛋蒜末(炒)	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒馬鈴薯紅蘿蔔	水果	5	2.5	2	2	1			738	
八	10/15	二	糙米飯	宮保雞丁 雞丁小黃瓜熟花生蒜末(煮)	銀芽豆包絲 綠豆芽豆包絲肉絲胡蘿蔔芹菜蒜末(炒)	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米		5	2.5	2	2			678		
	10/16	三	(蔬食日)古早味鹹粥+滷蛋肉燥+時令蔬菜					豆沙包*1		5	2.5	2	2			678	
	10/17	四	糙米飯	麻油雞 雞丁米血丁高麗菜薑片(煮)	客家小炒 豆干片肉絲芹菜乾魷魚蒜末(炒)	有機蔬菜	扁蒲排骨湯 扁蒲排骨	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798		
	10/18	五	地瓜飯	糖醋魚丁 旗魚丁甜椒蒜末(煮)	紅燒獅子頭 大白菜獅子頭香菇紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋薑絲		5	2.5	2	2			678		
	10/19	六	校慶活動(特餐)油飯+綜合炸物					果汁		5	2.5	1.5	2.5			688	
	10/21	一	校慶補假														
九	10/22	二	香Q白飯	黃燜雞 雞丁馬鈴薯甜椒蒜末(煮)	玉米肉末 三色丁小黃瓜絞肉洋蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	紅棗山藥排骨湯 紅棗山藥排骨	水果	5	2.5	2	2	1		738		
	10/23	三	鮪魚炒飯+東坡肉+時令蔬菜					芹香蘿蔔湯		5	2.5	2	2			678	
	10/24	四	糙米飯	咖哩魚丁 魚丁馬鈴薯三色丁洋蔥蒜末(煮)	香酥兩樣 米血丁甜不辣(炸)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲薑絲	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763		
	10/25	五	十穀飯	薑汁燒肉 洋蔥胡蘿蔔肉丁薑末(煮)	海帶三絲 海帶絲白干絲肉絲紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆QQ		5	2.5	2	2			678		
	10/28	一	香Q白飯	卡拉雞排 雞排(炸)	海芽蒸蛋 海芽芽雞蛋(蒸)	產銷履歷	芋頭米粉湯 芋頭米粉肉絲乾香菇蝦米蒜苗	水果	5	2.5	2	2	1		738		
	10/29	二	糙米飯	打拋豬 絞肉洋蔥番茄毛豆仁九層塔蒜末(煮)	黃瓜鮮燴 蝦米肉絲大黃瓜木耳蒜末(煮)	有機蔬菜	豆薯雞湯 豆薯雞丁		5	2.5	2	2			678		
十	10/30	三	味噌烏龍湯麵+檸檬烤雞翅+時令蔬菜							5	2.5	2	2			678	
	10/31	四	糙米飯	花生豬腳 花生豬腳肉丁蒜末(煮)	什錦花椰 白花椰綠花椰肉絲木耳(煮)	有機蔬菜	黑糖桂圓地瓜湯 黑糖桂圓紅棗地瓜	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798		

遵守五要原則，預防食品中毒

依據歷年統計資料顯示，5~10月為食品中毒發生之高峰期，民眾應特別注意食品保存條件，避免因保存不當導致微生物生長。預防食品中毒五要原則，讓大家吃得安心又健康：

1. 要洗手。
2. 要新鮮。
3. 要生熟食分開。
4. 要注意保存溫度。
5. 要徹底加熱。

來源：衛生福利部。

以上熱量依實際供應量為

營養小常識

【本校一律使用國產豬肉】備註：肉品、蔥蒜韭菜換成豆類製品或其他素食食材，為素食菜色。

食材供應商：永得有限公司