



2016/10/3 (一)	2016/10/4 (二)	2016/10/5 (三)	2016/10/6 (四)	2016/10/7 (五)
白飯 日式魚排 蕃茄炒蛋 什錦混炒	白飯 沙朗肉片 金針燴肉丸 奶香四色 花枝塊	肉絲炒麵 黃金雞腿 茄汁鳳腿 銅鑼燒	白飯 貴妃豬腩 鮮菇百匯 紅油滷味 芝麻球	白飯 培根花椰菜 什錦炒蛋 肉燥淋豆腐
青菜 鮮菇海芽湯	青菜 鮮筍油腐湯	青菜 綠豆地瓜湯	青菜 韭菜豬血湯	青菜 冬瓜排骨湯
熱量 774 糖類 107 蛋白質 32 脂肪 25	熱量 754 糖類 105 蛋白質 32 脂肪 24	熱量 832 糖類 112 蛋白質 34 脂肪 25	熱量 751 糖類 106 蛋白質 33 脂肪 22	熱量 767 糖類 110 蛋白質 32 脂肪 23

2016/10/10 (一)	2016/10/11 (二)	2016/10/12 (三)	2016/10/13 (四)	2016/10/14 (五)
雙十節愉快	白飯 煎香豬排 麻婆豆腐 鮮瓜玉筍 小薯餅	廣東炒飯 脆皮雞排 韓式泡菜 芋泥包	白飯 豆豉小排 螞蟻上樹 肉燥咖哩 芋頭餅	白飯 甘梅地瓜 瓜子肉燥 鮮蔬什錦
	青菜 菜頭排骨湯	青菜 紅豆薏仁湯	青菜 榨菜肉絲湯	青菜 酸辣濃湯
熱量 686 糖類 98 蛋白質 31 脂肪 20	熱量 739 糖類 84 蛋白質 35 脂肪 27	熱量 686 糖類 98 蛋白質 31 脂肪 20	熱量 785 糖類 111 蛋白質 32 脂肪 24	

2016/10/17 (一)	2016/10/18 (二)	2016/10/19 (三)	2016/10/20 (四)	2016/10/21 (五)
白飯 卡啦雞堡 客家小炒 三色滷蛋	白飯 青醬咖哩雞 燒烤香腸 枸杞絲瓜 沙茶豆干	烏龍麵 卡滋雞腿 彩椒拌三色 巧克力捲	白飯 鐵板豬柳 肉末玉米三色 芝麻海帶 山藥捲	白飯 義式肉醬 鮮菇蒸蛋 柴魚關東煮
青菜 日式味噌湯	青菜 紫菜蛋花湯	青菜 芋香西米露	青菜 冬瓜薑絲湯	青菜 金針三絲湯
熱量 840 糖類 121 蛋白質 35 脂肪 25	熱量 769 糖類 108 蛋白質 33 脂肪 23	熱量 770 糖類 91 蛋白質 34 脂肪 28	熱量 785 糖類 111 蛋白質 32 脂肪 24	熱量 785 糖類 111 蛋白質 32 脂肪 24

2016/10/24 (一)	2016/10/25 (二)	2016/10/26 (三)	2016/10/27 (四)	2016/10/28 (五)
白飯 無骨香雞排 義式肉醬 白菜滷	白飯 醬燒豬排 鮮筍魷魚羹 黑輪小瓜 蠔油海帶	叉燒炒飯 塔香鹽酥雞 芹菜炒干片 毛巾捲	白飯 招牌咕咾肉 麻婆豆腐 時蔬冬粉 雞塊	白飯 咖哩肉醬 蠔油百頁 烘烤薯餅
青菜 菜頭排骨湯	青菜 榨菜肉絲湯	青菜 仙草蜜	青菜 筍片排骨湯	青菜 玉米濃湯
熱量 840 糖類 121 蛋白質 35 脂肪 25	熱量 769 糖類 108 蛋白質 33 脂肪 23	熱量 770 糖類 91 蛋白質 34 脂肪 28	熱量 741 糖類 103 蛋白質 32 脂肪 22	熱量 746 糖類 104 蛋白質 32 脂肪 23

2016/10/31 (一)
白飯 椒鹽雞腿 古早味滷蛋 高麗菜炒三絲
青菜 味噌海帶湯
熱量 743 糖類 122 蛋白質 28 脂肪 17