



愛欣食品



HACCP評鑑合格優良廠商
未使用輻射污染食品

2020年10月菜單

石牌國小

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	湯	附餐	全穀 雜糧	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂 類	熱量		
1	四	糙米飯	蒜泥白肉 豬肉、小黃瓜、蒜頭<炒>	日式蒸蛋 雞蛋<蒸>	什錦黃瓜 大黃瓜、蔬菜<炒>	有機	番茄蔬菜湯 高麗菜、番茄	豆 奶	4.0	3.6	1.9	2.5	710
2	五	小米飯	蔥油雞 雞肉、白蘿蔔、蔬菜<煮>	紅燒獅子頭× 1 豬肉球、蔬菜<煮>	金菇炒筍 竹筍、金針菇、蔬菜<炒>	綠 蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		4.0	2.6	2.0	2.5	634
5	一	紫米飯	香Q滷蛋× 1 雞蛋<滷>	香菇海苔燒 × 1 海苔燒、香菇<煮>	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔<炒>	有機	玉米濃湯 非基改玉米粒、雞蛋、奶粉		4.2	2.1	1.6	2.4	596
蔬食日													
6	二	海苔 香鬆飯 白米、五穀米、海苔香鬆	★酥炸雞腿★ × 1 雞腿<炸>	絞肉燴豆腐 非基改豆腐、豬肉、蔬菜<煮>	蔬炒黃芽 黃豆芽、蔬菜<炒>	有機	洋芋排骨湯 洋芋、排骨		4.2	3.0	1.6	2.7	680
7	三	白飯	蘋果咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜、蘋果<煮>	豆干小炒 非基改豆干、四季豆、豬肉<炒>	蒜味甘藍 高麗菜、蔬菜、大蒜<炒>	綠 蔬	小魚味噌湯 非基改豆腐、小魚乾		4.1	3.0	1.7	2.4	662
8	四	胚芽飯	味噌燒雞 雞肉、洋蔥、蔬菜<煮>	番茄炒蛋 雞蛋、番茄<炒>	油片白菜 大白菜、油片絲、蔬菜<炒>	有機	雙色蘿蔔湯 紅蘿蔔、白蘿蔔	豆 奶	4.0	3.9	2.2	2.5	737
9	五	~ ~雙 十 節 放 假~ ~											
12	一	紅藜飯	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、蔬菜<煮>	糖醋干片雞 雞肉、非基改豆干、蔬菜<炒>	芝麻海唇 海帶唇、蔬菜、白芝麻<炒>	有機	酸辣湯 非基改豆腐、蔬菜、有機金針菇、雞蛋		4.1	2.9	1.7	2.4	658
13	二	麥片飯	親子雞肉丼 雞肉、雞蛋、蔬菜<煮>	泡菜年糕豆腐 非基改豆腐、年糕、泡菜、大白菜<炒>	蠔油高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機	黃瓜排骨湯 大黃瓜、排骨		4.3	2.5	2.1	2.5	656
14	三	雜糧飯	竹筍燒豬 豬肉、竹筍、蔬菜<煮>	歐姆炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、蔬菜<炒>	蒜香四季豆 四季豆、蒜酥<炒>	綠 蔬	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、奶粉		4.2	2.6	1.9	2.5	652
15	四	焗烤白醬 貝殼麵 貝殼麵、洋芋、豬肉、蔬菜、起司	★唐楊魚排★ × 1 旗魚排<炸>	地瓜條× 4 地瓜條<烤>	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜<炒>	有機	~冰~ 綠豆粉圓 綠豆、粉圓	豆 奶	4.6	3.6	1.6	2.7	749
16	五	薏仁飯	烤肉醬燒肉片 豬肉、大白菜、蔬菜<煮>	魷魚丸× 2 魷魚丸<烤>	什錦花椰 花椰菜、蔬菜<炒>	綠 蔬	香菇雞湯 香菇、雞肉、蔬菜		4.0	2.5	1.9	2.4	619
19	一	燕麥飯	義式白醬魚 魚肉、洋芋、蔬菜<煮>	滷味三拼 非基改豆干、海帶結、豬肉<滷>	清炒甘藍 高麗菜、蔬菜<炒>	有機	鮮菇排骨湯 金針菇、鴻喜菇、蔬菜、排骨	豆 奶	4.1	3.9	2.1	2.5	741
20	二	糙米飯	豆乳燒豬 豬肉、高麗菜<煮>	蒸 蛋 雞蛋<蒸>	海山蘿蔔煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、蔬菜<煮>	有機	黃瓜雞湯 大黃瓜、雞肉		4.0	2.3	2.1	2.4	612
21	三	日式 炒烏龍 烏龍麵、高麗菜、豬肉、蔬菜	蘑菇醬雞 雞肉、洋蔥<炒>	椒鹽薯餅× 3 薯餅<烤>	金粒海根 海帶根、非基改玉米<炒>	綠 蔬	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、雞蛋、奶粉		4.0	2.1	1.9	2.7	601
22	四	紫米飯	醬滷豬排× 1 豬排<滷>	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥<炒>	海帶拌豆芽 黃豆芽、海帶芽、蔬菜<炒>	有機	味噌豆腐湯 非基改豆腐	豆 奶	4.0	3.9	1.8	2.6	736
23	五	白飯	照燒雞丁 雞肉、杏鮑菇、蔬菜<煮>	黃金蝦卷× 2 蝦卷<烤>	木須蒲瓜 蒲瓜、木耳<炒>	綠 蔬	玉米排骨湯 非基改玉米、排骨		4.2	2.8	1.7	2.5	661
26	一	~ ~光 復 節 放 假~ ~											
27	二	五穀飯	咕咾肉片 豬肉、彩椒、蔬菜<煮>	醬燒油腐 非基改油豆腐、紅蘿蔔、蔬菜<煮>	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇、蔬菜<炒>	有機	蔭冬瓜雞湯 蔭冬瓜、竹筍、雞肉		4.0	2.8	2.1	2.5	653
28	三	胚芽飯	泰式檸檬蝦 × 3 白蝦、百頁豆腐、蔬菜<炒>	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔<炒>	白菜滷 大白菜、蔬菜<滷>	綠 蔬	鮮蔬肉絲湯 高麗菜、金針菇、豬肉		4.0	2.3	2.2	2.6	620
29	四	紅藜飯	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥<炒>	蔬炒干絲 非基改干絲、蔬菜、豬肉<炒>	蒜香高麗菜 高麗菜、蔬菜、蒜頭<炒>	有機	~冰~ 紅豆西米露 紅豆、西谷米	豆 奶	4.9	3.6	1.8	2.5	772
30	五	肉絲 蛋炒飯 白米、豬肉、蔬菜、雞蛋	匈牙利嫩雞 雞肉、番茄、洋蔥<煮>	茶香滷蛋× 1 雞蛋<滷>	塔香海茸 海茸、蔬菜、九層塔<炒>	綠 蔬	白玉排骨湯 白蘿蔔、排骨		4.0	2.6	2.0	2.4	631

●若因天氣或食材因素須更改菜色食材內容或冷熱甜湯，煩請師生見諒。本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

●魚類供應會以鯉魚、烏魚、虱目魚、鯛魚為主，實際以漁獲量決定。★炸物

●愛欣使用玉米及豆製品皆為非基因改造。HACCP廚房：新北市淡水區八勢一街1號/電話：28082036營養師：曾婉茜

主菜種類及供應頻率<次/月>				主菜食材供應頻率<次/月>				其他食材供應頻率<次/月>			
魚肉海鮮	蛋	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品		魚肉蛋類		其他	油炸品
3次	3次	7次	9次	20次	0次			3次	3次	2次	2次



愛欣食品



HACCP評鑑合格優良廠商
未使用輻射污染食品

2020年10月菜單

石牌國小

日期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全穀 雜糧	豆魚 肉蛋	蔬菜	油類 烹調用 植物油	熱量
1	四	糙米飯	蒜泥白肉 豬肉,小黃瓜,蒜頭<炒>	日式蒸蛋 雞蛋<蒸>	什錦黃瓜 大黃瓜,蔬菜<炒>	有機 番茄蔬菜湯 高麗菜,番茄		4.0	2.6	1.9	2.5	635
2	五	小米飯	蔥油雞 雞肉,白蘿蔔,蔬菜<煮>	紅燒獅子頭 X 1 豬肉球,蔬菜<煮>	金菇炒筍 竹筍,金針菇,蔬菜<炒>	綠蔬 冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨		4.0	2.6	2.0	2.5	634
5	一	紫米飯	香Q滷蛋 X 1 雞蛋<滷>	香菇海苔燒 X 1 海苔燒,香菇<煮>	紅片花椰 花椰菜,紅蘿蔔<炒>	有機 玉米濃湯 非基改玉米粒,雞蛋,奶粉		4.2	2.1	1.6	2.4	596
蔬食日												
6	二	海苔 香鬆飯 白米,五穀米,海苔香鬆	★酥炸雞腿★ X 1 雞腿<炸>	絞肉燴豆腐 非基改豆腐,豬肉,蔬菜<煮>	蔬炒黃芽 黃豆芽,蔬菜<炒>	有機 洋芋排骨湯 洋芋,排骨	保久 乳	4.2	3.0	1.6	2.7	733
7	三	白飯	蘋果咖哩豬 豬肉,洋芋,蔬菜,蘋果<煮>	豆干小炒 非基改豆干,四季豆,豬肉<炒>	蒜味甘藍 高麗菜,蔬菜,大蒜<炒>	綠蔬 小魚味噌湯 非基改豆腐,小魚乾		4.1	3.0	1.7	2.4	662
8	四	胚芽飯	味噌燒雞 雞肉,洋蔥,蔬菜<煮>	番茄炒蛋 雞蛋,番茄<炒>	油片白菜 大白菜,油片絲,蔬菜<炒>	有機 雙色蘿蔔湯 紅蘿蔔,白蘿蔔		4.0	2.9	2.2	2.5	662
9	五	~~雙十節放假~~										
12	一	紅藜飯	馬鈴薯燉肉 豬肉,洋芋,蔬菜<燒>	糖醋干片雞 雞肉,非基改豆干,蔬菜<炒>	芝麻海唇 海帶唇,蔬菜,白芝麻<炒>	有機 酸辣湯 非基改豆腐,蔬菜,有機金針菇,雞蛋		4.1	2.9	1.7	2.4	658
13	二	麥片飯	親子雞肉丼 雞肉,雞蛋,蔬菜<煮>	泡菜年糕豆腐 非基改豆腐,年糕,泡菜,大白菜<炒>	蠔油高麗菜 高麗菜,蔬菜<炒>	有機 黃瓜排骨湯 大黃瓜,排骨	保久 乳	4.3	2.5	2.1	2.5	689
14	三	雜糧飯	竹筍燒豬 豬肉,竹筍,蔬菜<煮>	歐姆炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔,蔬菜<炒>	蒜香四季豆 四季豆,蒜酥<炒>	綠蔬 南瓜濃湯 南瓜,雞蛋,奶粉		4.2	2.6	1.9	2.5	652
15	四	焗烤白醬 貝殼麵 貝殼麵,洋芋,豬肉,蔬菜,起司	★唐楊魚排★ X 1 旗魚排<炸>	地瓜條 X 4 地瓜條<烤>	芋香白菜 大白菜,芋頭,蔬菜<炒>	有機 ~冰~ 綠豆粉圓 綠豆,粉圓		4.6	2.6	1.6	2.7	674
16	五	薏仁飯	烤肉醬燒肉片 豬肉,大白菜,蔬菜<煮>	魷魚丸 X 2 魷魚丸<烤>	什錦花椰 花椰菜,蔬菜<炒>	綠蔬 香菇雞湯 香菇,雞肉,蔬菜		4.0	2.5	1.9	2.4	619
19	一	燕麥飯	義式白醬魚 魚肉,洋芋,蔬菜<煮>	滷味三拼 非基改豆干,海帶結,豬肉<滷>	清炒甘藍 高麗菜,蔬菜<炒>	有機 鮮菇排骨湯 金針菇,鴻喜菇,蔬菜,排骨	豆奶	4.1	3.9	2.1	2.5	741
20	二	糙米飯	豆乳燒豬 豬肉,高麗菜<煮>	蒸 蛋 雞蛋<蒸>	海山蘿蔔煮 白蘿蔔,紅蘿蔔,蔬菜<煮>	有機 黃瓜雞湯 大黃瓜,雞肉	保久 乳	4.0	2.8	1.8	2.4	692
21	三	日式炒烏龍 烏龍麵,高麗菜,豬肉,蔬菜	蘑菇醬雞 雞肉,洋蔥<炒>	椒鹽薯餅 X 3 薯餅<烤>	金粒海根 海帶根,非基改玉米<炒>	綠蔬 巧達濃湯 洋芋,蔬菜,雞蛋,奶粉		4.0	2.1	1.9	2.7	601
22	四	紫米飯	醬滷豬排 X 1 豬排<滷>	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥<炒>	海帶拌豆芽 黃豆芽,海帶芽,蔬菜<炒>	有機 味噌豆腐湯 非基改豆腐		4.0	2.9	1.8	2.6	661
23	五	白飯	照燒雞丁 雞肉,杏鮑菇,蔬菜<煮>	黃金蝦卷 X 2 蝦卷<烤>	木須蒲瓜 蒲瓜,木耳<炒>	綠蔬 玉米排骨湯 非基改玉米,排骨		4.2	2.8	1.7	2.5	661
26	一	~~光復節放假~~										
27	二	五穀飯	咕咾肉片 豬肉,彩椒,蔬菜<煮>	醬燒油腐 非基改油豆腐,紅蘿蔔,蔬菜<煮>	鮮菇花椰 花椰菜,鮮菇,蔬菜<炒>	有機 蔭冬瓜雞湯 蔭冬瓜,竹筍,雞肉	保久 乳	4.0	2.8	2.1	2.5	685
28	三	胚芽飯	泰式檸檬蝦 X 3 白蝦,百頁豆腐,蔬菜<炒>	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔<炒>	白菜滷 大白菜,蔬菜<滷>	綠蔬 鮮蔬肉絲湯 高麗菜,金針菇,豬肉		4.0	2.3	2.2	2.6	620
29	四	紅藜飯	黑胡椒豬柳 豬肉,洋蔥<炒>	蔬炒干絲 非基改干絲,蔬菜,豬肉<炒>	蒜香高麗菜 高麗菜,蔬菜,蒜頭<炒>	有機 ~冰~ 紅豆西米露 紅豆,西谷米		4.9	2.6	1.8	2.5	697
30	五	肉絲 蛋炒飯 白米,豬肉,蔬菜,雞蛋	匈牙利嫩雞 雞肉,番茄,洋蔥<煮>	茶香滷蛋 X 1 雞蛋<滷>	塔香海茸 海茸,蔬菜,九層塔<炒>	綠蔬 白玉排骨湯 白蘿蔔,排骨		4.0	2.6	2.0	2.4	631

●若因天氣或食材因素須更改菜色或冷熱甜湯，煩請師生見諒。本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

●魚類供應會以鯨魚、烏魚、虱目魚、鯛魚為主，實際以漁獲量決定。★炸物

●愛欣使用玉米及豆製品皆為非基因改造。HACCP廚房：新北市淡水區八勢一街1號/電話：28082036營養師：曾婉茜

主菜種類及供應頻率<次/月>				主菜食材供應頻率<次/月>				其他食材供應頻率<次/月>			
魚肉海鮮	蛋	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品		油炸食品		甜湯	
3次	1次	7次	9次	20次	0次	魚肉蛋類	其他	3次	3次	2次	2次

愛欣食品有限公司

2026年10月份食材表



石牌國小

地址：新北市淡水區八勢一街1號//HACCP食品安全管制系統營養午餐中央廚房//92年度起通過新北市盒餐工廠評鑑

電話：28082036傳真：28082026/營養師：曾婉茜(營養字第012562號)

至107年每年皆榮獲HACCP食品安全管制系統符合性查驗廠商//新北市政府盒餐工廠合格證書//團體膳食安全管理精進計畫

日期	菜餚名稱	食材組合 (以下食材重量均為生重)	加工食品 (製造廠商)	烹調法
		食材明細/重量/單位g		
10月1日 [四]	糙米飯	白米65g+糙米15g		蒸
	蒜泥白肉	豬肉60g+小黃瓜10g+蒜頭少許		炒
	日式蒸蛋	雞蛋50g		蒸
	什錦黃瓜	大黃瓜60g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	番茄蔬菜湯	高麗菜15g+番茄10g		煮
10月2日 [五]	小米飯	白米65g+小米15g		蒸
	蔥油雞	雞肉60g+白蘿蔔10g+蔥5g		煮
	紅燒獅子頭 X 1	豬肉球30g+大白菜10g	三統-津谷	煮
	金菇炒筍	竹筍50g+金針菇10g+木耳10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	冬瓜排骨湯	冬瓜20g+排骨5g		煮
10月5日 [一] 蔬食日	紫米飯	白米65g+紫米15g		蒸
	香Q滷蛋 X 1	雞蛋55g		滷
	香菇海苔燒 X 1	海苔燒50g+香菇5g	津悅食品	煮
	紅片花椰	花椰菜65g+紅蘿蔔10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米粒15g+雞蛋5g+奶粉少許		煮
10月6日 [二]	海苔 香鬆飯	有機米65g+五穀米15g+海苔香鬆少許		蒸
	★酥炸雞腿★ X 1	帶骨雞腿120g		炸
	絞肉燴豆腐	非基改豆腐60g+豬肉10g+蔬菜5g	津悅食品	煮
	蔬炒黃芽	黃豆芽60g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	洋芋排骨湯	洋芋15g+排骨5g		煮
10月7日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	蘋果咖哩豬	豬肉50g+洋芋10g+蔬菜10g+蘋果5g		煮
	豆干小炒	非基改豆干30g+四季豆10g+豬肉5g	津悅食品	炒
	蒜味甘藍	高麗菜60g+蔬菜10g+大蒜少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	小魚味噌湯	非基改豆腐20g+小魚乾3g	津悅食品	煮
10月8日 [四]	胚芽飯	白米65g+胚芽米15g		蒸
	味噌燒雞	雞肉60g+洋蔥10g+蔬菜5g		煮
	番茄炒蛋	雞蛋45g+番茄30g		炒
	油片白菜	大白菜65g+非基改油片絲10g+蔬菜5g	津悅食品	炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	雙色蘿蔔湯	紅蘿蔔10g+白蘿蔔10g		煮
10月12日 [一]	紅藜飯	白米70g+紅藜麥10g		蒸
	馬鈴薯燉肉	豬肉50g+洋芋10g+蔬菜5g		煮
	糖醋干片雞	雞肉35g+非基改豆干10g+蔬菜10g		炒
	芝麻海唇	海帶唇50g+蔬菜10g+白芝麻1g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	酸辣湯	非基改豆腐10g+蔬菜10g+有機金針菇5g+雞蛋5g	津悅食品	煮

10月13日 [二]	麥片飯	有機米65g+麥片15g		蒸
	親子雞肉丼	雞肉60g+雞蛋10g+蔬菜10g		煮
	泡菜年糕豆腐	非基改豆腐50g+年糕10g+泡菜10g+大白菜10g	津悅食品 三統-新興寧波	炒
	蠔油高麗菜	高麗菜65g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	黃瓜排骨湯	大黃瓜20g+排骨5g		煮
10月14日 [三]	雜糧飯	白米65g+雜糧米15g		蒸
	竹筍燒豬	豬肉60g+竹筍15g+蔬菜5g		煮
	歐姆炒蛋	雞蛋45g+紅蘿蔔10g+蔬菜10g		炒
	蒜香四季豆	四季豆65g+蒜酥少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	南瓜濃湯	南瓜20g+雞蛋5g+奶粉少許		煮
10月15日 [四]	焗烤白醬 貝殼麵	貝殼麵90g+洋芋10g+豬肉10g+蔬菜10g+起司少許		炒
	★唐揚魚排★ X 1	旗魚排80g		炸
	地瓜條 X 4	地瓜條30g	三統-瓜瓜園	烤
	芋香白菜	大白菜65g+芋頭10g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~冰~ 綠豆粉圓	綠豆10g+粉圓5g	莒駿-傳佳	煮
10月16日 [五]	薏仁飯	白米65g+薏仁15g		蒸
	烤肉醬燒肉片	豬肉60g+大白菜10g+蔬菜5g		煮
	魷魚丸 X 2	魷魚丸30g	三統-立品	烤
	什錦花椰	花椰菜65g+蔬菜10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	香菇8g+蔬菜7g+雞肉5g		煮
10月19日 [一]	燕麥飯	白米65g+燕麥15g		蒸
	義式白醬魚	魚肉60g+洋芋10g+蔬菜10g		煮
	滷味三拼	非基改豆干30g+海帶結20g+豬肉10g	津悅食品	滷
	清炒甘藍	高麗菜65g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	鮮菇排骨湯	金針菇10g+鴻喜菇5g+蔬菜5g+排骨5g		煮
10月20日 [二]	糙米飯	有機米65g+糙米15g		蒸
	豆乳燒豬	豬肉60g+高麗菜10g		煮
	蒸 蛋	雞蛋50g		蒸
	海山蘿蔔煮	白蘿蔔40g+紅蘿蔔20g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	黃瓜雞湯	大黃瓜15g+雞肉5g		煮
10月21日 [三]	日式 炒烏龍	烏龍麵100g+高麗菜10g+豬肉10g+蔬菜5g		炒
	蘑菇醬雞	雞肉60g+洋蔥20g		炒
	椒鹽薯瓣 X 3	薯瓣30g	三統-基富	烤
	金粒海根	海帶根60g+非基改玉米粒15g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	巧達濃湯	洋芋10g+蔬菜10g+雞蛋5g+奶粉少許		煮
10月22日 [四]	紫米飯	白米65g+紫米15g		蒸
	醬滷豬排 X 1	帶骨豬排75g		滷
	洋蔥炒蛋	雞蛋45g+洋蔥30g		炒
	海帶拌豆芽	黃豆芽50g+濕海帶芽10g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌豆腐湯	非基改豆腐20g	津悅食品	煮

10月23日 [五]	白飯	白米80g		蒸
	照燒雞丁	雞肉60g+杏鮑菇10g+蔬菜5g		煮
	黃金蝦卷 X 2	蝦卷60g	三統-立品	烤
	木須蒲瓜	蒲瓜60g+木耳10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	玉米排骨湯	非基改玉米20g+排骨5g		煮
10月27日 [二]	五穀飯	有機米65g+五穀米15g		蒸
	咕咾肉片	豬肉60g+彩椒10g+蔬菜5g		煮
	醬燒油腐	非基改油豆腐50g+紅蘿蔔10g+蔬菜5g	津悅食品	煮
	鮮菇花椰	花椰菜65g+鮮菇10g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蔭冬瓜雞湯	蔭冬瓜10g+竹筍10g+雞肉5g		煮
10月28日 [三]	胚芽飯	白米65g+胚芽米15g		蒸
	泰式檸檬蝦 X 3	白蝦50g+百頁豆腐20g+蔬菜10g		炒
	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋45g+紅蘿蔔30g		炒
	白菜滷	大白菜65g+蔬菜10g		滷
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	鮮蔬肉絲湯	高麗菜10g+金針菇10g+豬肉5g		煮
10月29日 [四]	紅藜飯	白米70g+紅藜麥10g		蒸
	黑胡椒豬柳	豬肉60g+洋蔥10g		炒
	蔬炒干絲	非基改干絲30g+蔬菜10g+豬肉5g	津悅食品	炒
	蒜香高麗菜	高麗菜65g+蔬菜10g+蒜頭少許		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~冰~ 紅豆西米露	紅豆15g+西谷米5g	菖駿食品	煮
10月30日 [五]	肉絲 蛋炒飯	白米80g+豬肉10g+蔬菜10g+雞蛋5g		炒
	匈牙利嫩雞	雞肉45g+番茄10g+洋蔥10g		煮
	茶香滷蛋 X 1	雞蛋50g		滷
	塔香海茸	海茸60g+蔬菜10g+九層塔5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	白玉排骨湯	白蘿蔔15g+排骨5g		煮