

日期	星期	早點	午 餐					下午點心	餐點類別檢核				
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯		水果	全穀根 莖類	豆蛋 魚肉	蔬菜 類	水果 類
10/1	日	週休											
10/2	一	冬菜冬粉	白米飯	海帶結滷肉	炒三色	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	榨菜肉絲麵	✓	✓	✓	✓
10/3	二	香菇瘦肉粥	精燉紅燒麵			時令蔬菜		時令水果	小菜包 紅棗茶	✓	✓	✓	✓
10/4	三	葡萄吐司 牛奶	紫米飯	蘑菇雞柳	白菜滷	時令蔬菜	山藥湯	時令水果	米粉羹	✓	✓	✓	✓
10/5	四	什錦麵線	親子丼			時令蔬菜		時令水果	綠豆仁西米露	✓	✓	✓	✓
10/6	五	蔬菜小魚粥	糙米飯	馬鈴薯燉肉	蔥燒干絲	時令蔬菜	冬瓜湯	時令水果	麵包 菊花茶	✓	✓	✓	✓
10/7	六	週休											
10/8	日	週休											
10/9	一	雙十節國慶日連假一天											
10/10	二	雙十節國慶日放假一天											
10/11	三	小籠包 豆漿	白米飯	百頁燴香菇	毛豆雞丁	時令蔬菜	味噌豆腐湯	時令水果	蔬菜湯麵	✓	✓	✓	✓
10/12	四	肉燥冬粉	咖哩燴飯			時令蔬菜		時令水果	紅豆湯圓	✓	✓	✓	✓
10/13	五	玉米滑蛋粥	糙米飯	壽喜燒	芹菜豆皮	時令蔬菜	蘿蔔湯	時令水果	麵包 枸杞茶	✓	✓	✓	✓
10/14	六	週休											
10/15	日	週休											
10/16	一	蔥油麵線	白米飯	麵圈滷肉	醬燒海帶絲	時令蔬菜	木耳肉絲湯	時令水果	擔仔麵	✓	✓	✓	✓
10/17	二	蔬菜粥	鍋燒烏龍麵			時令蔬菜		時令水果	黑糖饅頭 決明子茶	✓	✓	✓	✓
10/18	三	西米露牛奶	紫米飯	京醬肉絲	彩椒甜不辣	時令蔬菜	黃瓜魚丸湯	時令水果	什錦麵疙瘩	✓	✓	✓	✓
10/19	四	芙蓉冬粉	漢堡			時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	百香果凍	✓	✓	✓	✓
10/20	五	蘿蔔鹹粥	糙米飯	五香肉絲	絲瓜燴蛋	時令蔬菜	冬瓜湯	時令水果	麵包 洛神花茶	✓	✓	✓	✓
10/21	六	週休											
10/22	日	週休											
10/23	一	蔬菜冬粉	白米飯	瓜仔肉	毛豆干丁	時令蔬菜	銀芽蛋花湯	時令水果	蔬菜空心麵	✓	✓	✓	✓
10/24	二	絲瓜芙蓉粥	日式炒麵			時令蔬菜	貢丸湯	時令水果	芝蔴包 菊花茶	✓	✓	✓	✓
10/25	三	奶酥吐司 牛奶	紫米飯	茄汁豬柳	涼拌干絲	時令蔬菜	玉米排骨湯	時令水果	關東煮	✓	✓	✓	✓
10/26	四	莧菜麵線	豬肉燴飯			時令蔬菜		時令水果	綠豆QQ	✓	✓	✓	✓
10/27	五	清粥 肉鬆	糙米飯	蕃茄燉肉	螞蟻上樹	時令蔬菜	南瓜湯	時令水果	麵包 紅棗茶	✓	✓	✓	✓
10/28	六	週休											
10/29	日	週休											
10/30	一	燕麥片 牛奶	白米飯	花生麵筋	玉米Q腸	時令蔬菜	當歸肉絲湯	時令水果	絲瓜麵線	✓	✓	✓	✓
10/31	二	廣東粥	大滷麵			時令蔬菜		時令水果	麵包 桂圓茶	✓	✓	✓	✓

※以上中午餐點均附有當季水果；青菜蔬果類，會因季節、氣候不定而做微調。