

日期		9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
晚餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級		9.12年級	9.10.11年級	9.10.11年級	9.12年級
主食	特色料理		焗烤鮭魚厚片	肉鬆蛋炒飯	白醬雞肉燉飯	藥膳雞湯麵
			鮭魚+洋蔥+起士+厚片吐司	肉絲+蛋+肉鬆+飯	白米+清雞胸肉+洋芋+紅蘿蔔-燉	藥膳包+雞腿+蘿蔔+紅棗+油麵
			韓式烤肉飯	紅燒牛肉麵	蘿蔔糕*2	滷肉飯
		白米+豬肉片+黃豆芽菜-煮	白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	蘿蔔糕-炸	白米+豬絞肉+豆干+紅蔥頭	
	固定主食		香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
主菜	雞魚豬料理(3選1)		義式烤雞腿排	左宗棠雞	脆皮雞腿排	
			雞腿排-烤	骨腿丁+小黃瓜+黃椒-炸	雞腿排-炸	
			紅燒魚丁	豆鼓蒸魚	黃金柳葉魚*3	蒲燒鯛
			旗魚丁-燒	旗魚+豆鼓-蒸	柳葉魚-炸	蒲燒鯛-蒸
					白菜燒肉片	沙茶豬柳
					白菜+肉片-燒	豬肉柳+洋蔥-燒
副菜	副菜(4選2)		奶香玉米餅*2	海苔蛋捲*2	夯烤地瓜*1	海帶滷蛋
			玉米餅-炸	海苔蛋捲-蒸	烤冰薯-蒸	雞蛋+海帶-滷
			肉燥燒豆腐	螞蟻上樹	洋芋炒蛋	炸洋蔥圈*3
			豬絞肉+豆腐-燒	冬粉+絞肉+蔬菜-炒	雞蛋+洋芋+毛豆仁-炒	洋蔥圈*3-炸
			香草烤時蔬	焗烤奶油白菜	培根高麗	日式炸豆腐
			馬鈴薯+櫛瓜+胡蘿蔔-烤	大白菜+洋蔥+紅蘿蔔+培根	高麗菜+培根-炒	豆腐+柴魚-炸
			麵輪海結	四季豆炒菇	雙色花椰菜	木耳三絲
		麵輪+海帶結-滷	四季豆+杏鮑菇-炒	青花菜+白花菜-炒	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	
	當季綠色蔬菜(必選)		當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜
湯品	鹹湯		南瓜濃湯	蘿蔔魚丸湯	海帶芽蛋花湯	結頭菜排骨湯
	甜點		布丁	中華豆花	枸杞紅棗木耳湯	青蛙下蛋
水果	水果		水果	水果	水果	水果

日期		10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
晚餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9.10.11年級	9.12年級	9.10.11年級		9.12年級
主食	特色料理	麻油鮮菇雞飯	卡拉雞腿堡	夏威夷披薩+肉醬筆管麵		焗烤培根義大利麵
		白米+雞清肉丁+香菇+杏鮑菇+蔥花-蒸	漢堡+雞腿排+生菜	披薩+筆管麵+絞肉+玉米粒+洋蔥-煮		通心麵+培根+三色豆+玉米粒-煮
		銅燒雞絲麵	炸醬麵	酸辣湯餃		南洋椰汁咖哩雞飯
	固定主食	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯		香Q米飯
主菜	雞魚豬料理(3選1)	紅燒翅腿*3		日式唐揚雞		
		翅小腿-滷		清雞肉丁-炸		
		樹子蒸魚	塔香魷魚	炸蝦排		泰式檸檬蒸魚片
		鯛魚片+樹子-蒸	魷魚圈+杏鮑菇+九層塔-炒	蝦排-炸		鰵魚片-蒸
		洋蔥豬排	香酥豬排	黑椒豬柳		蜜汁燉肉
		里肌豬排-過油	里肌豬排-炸	豬肉柳+洋蔥+黑胡椒-炒		豬腱肉+馬鈴薯-燉
副菜	副菜(4選2)	椒鹽甜不辣	紅豆芝麻球*2	玉米炒蛋		日式蒸蛋
		甜不辣+四季豆	紅豆芝麻球-炸	雞蛋+玉米+洋蔥-燴		雞蛋+魚板-蒸
		香菇滷白菜	香酥脆薯	麥克雞塊*3		小瓜素雞
		大白菜+香菇-滷	馬鈴薯瓣-炸	麥克雞塊-炸		素雞+小黃瓜-炒
		蔥燒豆腐	焗烤白花	茄汁天婦羅		義式烤鮮蔬
		豆腐+洋蔥+蔥-燒	白花菜+馬鈴薯-烤	天婦羅條+毛豆仁-炒		杏鮑菇+紅椒+櫛瓜-烤
		菇菇炒四季豆	三色滷味	木耳三絲		海帶鮮筍絲
	四季豆+杏鮑菇+香菇-炒	甜不辣條+豆干+白蘿蔔-滷	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒		海帶絲+鮮筍絲-炒	
當季綠色蔬菜(必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜		當季青菜	
湯品	鹹湯	白菜豆腐湯	玉米濃湯	酸辣湯		肉骨茶湯
	甜點	紅豆粉條湯	綠豆芋圓湯	履歷豆奶		波斯頓切片蛋糕
水果	水果	水果	水果	水果		水果

日期		10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
晚餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9.10.11年級	9.12年級	9.10.11年級	9.10.11年級	9.12年級
主食	特色料理	豬排三明治	披薩+肉醬螺旋麵	栗子野菇炊飯	豬肉餡餅*3	茄汁牛肉麵
		里肌肉排+美生菜+土司	披薩+螺旋麵+絞肉+玉米粒+洋蔥-煮	栗子+野菇+飯	豬肉餡餅-蒸	白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+番茄-煮
		韓式拌飯	香菇油飯	日式炒烏龍	炒麵麵包	雞絲飯
	白米+黃豆芽+紅蘿蔔+豬肉絲+木耳-拌	肉絲+香菇+蝦米+糯米	龍麵+豬肉絲+高麗菜+紅蘿蔔+木耳	炒麵+麵包	雞肉+紅蔥頭+白飯	
固定主食	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	
主菜	雞魚豬料理(3選1)	泰式椒麻雞	炸雞腿	三杯雞	蜜汁烤雞排	蔥油雞
		雞胸肉丁+小黃瓜+紅椒-炸	雞腿-炸	雞胸丁+杏鮑菇+紅蘿蔔+九層塔-燒	雞排-烤	雞胸肉丁+洋蔥+蔥-煮
		糖醋魚片	日式鯖魚	香酥魚丁	豆瓣魚	旗魚排
		水鯊魚片+洋蔥-燒	薄鹽鯖魚-烤	水鯊魚-炸	水鯊丁+豆腐+洋蔥-燒	旗魚排-炸
			茄汁豬肉	京醬豬柳	古早味滷豬排	
	豬腱肉丁+洋蔥+番茄醬-煮	肉柳+小黃瓜+甜麵醬-炒	里肌豬排-滷			
副菜	副菜(4選2)	芝麻球*2	肉絲黃芽	小三角薯餅*2	香菇蒸蛋	海苔花枝丸*2
		芝麻球-炸	黃豆芽+肉絲-炒	小三角薯餅-炸	香菇+雞蛋-蒸	花枝丸-炸
		歐姆蛋	肉末田園寬粉	三色干丁	鐵板豆腐	泡菜炒年糕
		洋芋+雞蛋-炒	豬絞肉+蔬菜+寬粉-炒	毛豆+干丁+玉米-炒	豆腐+玉米+胡蘿蔔-炒	泡菜+大白菜+年糕條-炒
		肉羹白菜滷	娘惹山藥捲*2	木耳黃瓜	芹香干絲	海帶三絲
		大白菜+豬肉羹-滷	娘惹山藥捲-炸	木耳+小黃瓜-炒	干絲+胡蘿蔔+芹菜-炒	海帶絲+白豆干絲+紅蘿蔔-炒
		醬燒紫茄	雲耳蒲瓜	蒜蓉花椰	培根白花椰菜	雙色敏豆
	茄子+九層塔-燒	木耳+蒲瓜-炒	蒜蓉+青花菜+胡蘿蔔-炒	白花椰+培根-炒	敏豆+胡蘿蔔-炒	
當季綠色蔬菜(必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	
湯品	鹹湯	巧達濃湯	青菜豆腐湯	三絲羹湯	蘿蔔排骨湯	日式味噌湯
	甜點	愛玉甜湯	黑糖番薯甜湯	小杯子蛋糕	綠豆麥片湯	履歷豆奶
水果	水果	水果	水果	水果	水果	

日期		10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
晚餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9.10.11年級	9.12年級	9.10.11年級	9.10.11年級	9.12年級
主食	特色料理	奶油蘑菇斜管麵	哨子乾麵	義式豬肉燉飯	越式豬肉河粉	焗烤鮮菇飯
		筆管麵+清雞肉丁+洋芋+紅蘿蔔-煮	黃油麵+豬絞肉+綠豆芽+豆乾丁-拌	白米+豬絞肉+杏鮑菇+紅蘿蔔-炸	豬肉+河粉	雞肉+鮮菇+玉米+馬鈴薯-烤
		肉絲炒飯	什錦肉絲炒米粉	香蔥肉燥乾麵	肉鬆蛋炒飯	鮮肉餛飩麵
	肉絲+雞蛋+洋蔥+蔬菜+白飯	肉絲+蔬菜絲+米粉	肉燥+乾麵	白米+雞蛋+肉鬆+洋蔥-炒	鮮肉餛飩*6+絞肉+白麵	
固定主食	香Q米飯		香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	
主菜	雞魚豬料理(3選1)	烤雞腿排	塔香鹹酥雞	韓式炸雞	宮保雞丁	香酥雞腿
		雞腿排-烤	雞肉+九層塔-炸	雞胸肉丁+韓式辣椒醬-炸	雞胸丁+小黃瓜+花生-炒	雞腿-炸
		香酥魚片	香酥虱目魚柳	蒲燒鯛魚片	日式蝦排	奶香魚丁
		旗魚排-炸	虱目魚柳-炸	蒲燒鯛魚片-蒸	蝦排-炸	旗魚丁+洋芋+紅蘿蔔+奶粉-炒
		泡菜炒肉片	蘿蔔燒肉	古早味滷豬排	豆豉蒸排骨	
		肉片+泡菜-炒	豬腿肉+蘿蔔-燒	里肌豬排-滷	豬腿肉+豬中排肉+豆豉-蒸	
副菜	副菜(4選2)	魚板蒸蛋	毛豆炒蛋	紫米珍珠丸*2	番茄炒蛋	歐姆蛋
		雞蛋+魚板-蒸	毛豆+雞蛋-炒	紫米珍珠丸-蒸	牛番茄+雞蛋+洋蔥-炒	雞蛋+洋芋-炒
		奶香玉米餅*2	小三角薯餅×2	芹菜三絲	朴菜滷筍茸	馬鈴薯瓣
		玉米餅-炸	三角薯餅-炸	芹菜+黃豆芽+木耳絲-炒	朴菜+筍茸-滷	馬鈴薯瓣-炸
		小瓜素雞	鐵板豆腐	豆薯毛豆玉米	義式烤時蔬	香滷百頁米血
		素雞+小黃瓜+胡蘿蔔-滷	豆腐+洋蔥+紅蘿蔔-燒	豆薯+毛豆+玉米-炒	節瓜+洋芋-烤	百頁+米血-滷
		肉片甘藍	塔香海帶根	豆乾滷海帶	越式涼拌雪耳	腐皮炒白菜
		高麗菜+豬肉片-炒	海帶根+九層塔-炒	豆乾+海帶-滷	木耳+小黃瓜-煮拌	大白菜+豆皮+紅蘿蔔絲-炒
	綠色蔬菜(必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	
湯品	鹹湯	海帶豆芽湯	珍菇鮮蔬湯	山藥薏仁湯	羅宋湯	莧菜吻魚湯
	甜點	檸檬愛玉甜湯	冰捲	枸杞紅棗木耳湯	綠豆薏仁湯	仙草湯
水果	水果	水果	水果	水果	水果	

日期		10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
晚餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9.10.11年級	9.12年級	9.10.11年級	9.10.11年級	
主食	特色料理	日式壽喜燒蓋飯	酸辣湯餃	海鮮烏龍麵	義大利肉醬麵	
		豬肉+雞蛋+洋蔥+飯	水餃*12-煮	魷魚+豬肉片+蛤蠣+烏龍麵	絞肉+紅醬+義大利麵	
		什錦炒飯條	滷肉飯	白醬雞肉燉飯	什錦肉絲炒飯	
		飯條+綠豆芽菜+豬肉絲+韭菜-炒	肉燥+白飯	白米+清雞胸肉+洋芋+紅蘿蔔-燉	白米+高麗菜+紅蘿蔔+木耳+豬肉絲-炒	
	固定主食	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	
主菜	雞魚豬料理(3選1)	蜜汁烤雞腿排	紅燒翅腿*3	醬燒雞丁	香烤雞腿	
		雞腿排-烤	翅小腿-滷	雞胸丁+杏鮑菇+紅蘿蔔-燒	雞腿-烤	
		日式鯖魚	糖醋魚片		黃金柳葉魚*3	
		薄鹽鯖魚-烤	水鯊魚片+洋蔥-燒		柳葉魚-炸	
			五香排骨	蘿蔔燒肉	古早味滷排	
	里肌豬排-炸	豬腿肉丁+白蘿蔔-燒	里肌豬排-滷			
副菜	副菜(4選2)	綜合地瓜球*4	油腐滷蛋	柴魚花枝丸*2	玉米炒蛋	
		黃地瓜球+紫地瓜球-炸	油豆腐+雞蛋-滷	花枝丸+柴魚片-炸	玉米+雞蛋-炒	
		鮮菇燴鮮筍	海苔蛋捲*2	關東煮	山藥捲*2	
		鮑菇+生筍+紅蘿蔔+木耳-燴	海苔蛋捲-蒸	蘿蔔+海帶結+甜不辣-煮	山藥捲-炸	
		茄汁黑輪	白菇黃瓜	麻婆豆腐	焗烤綠花椰	
		甜不辣+番茄醬-炒	美白菇+黃瓜-炒	豆腐+豬絞肉-煮	綠花椰菜+起司絲-烤	
		日式蔬菜佃	海帶黃芽	脆炒筍絲	枸杞絲瓜	
	蒟蒻+白蘿蔔+杏鮑菇-煮	海帶芽+黃豆芽-炒	竹筍+胡蘿蔔-炒	枸杞+絲瓜-炒		
綠色蔬菜(必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜		
湯品	鹹湯	味噌海帶芽湯	酸辣湯	冬瓜排骨湯	義式蔬菜湯	
	甜點	布丁	中華豆花	青蛙下蛋	可可方塊蛋糕	
水果	水果	水果	水果	水果		