

| NO | 日期 | 星期 | 主食 | 副食一 | 副食二 | 副食三 | 湯 | 水果 | 主食 (份) | 魚肉 豆蛋 (份) | 蔬菜 (份) | 油脂 (份) | 水果 (份) | 乳品 (份) | 熱量 (大卡) |
|----|--------|----|-------|--------|-------|-------|-------|----|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | | | | | | | | 乳品 | | | | | | | |
| 1 | 10月3日 | 一 | 白米飯 | 粉蒸排骨 | 鹹水雞 | 枸杞絲瓜 | 青菜豆腐湯 | 水果 | 4.8 | 2.1 | 1.3 | 2 | 1 | | 676 |
| 2 | 10月4日 | 二 | 燕麥飯 | 東安雞 | 豆薯肉末 | 有機蔬菜 | 酸辣湯 | 乳品 | 4.7 | 2.8 | 1 | 2 | | 1 | 804 |
| 3 | 10月5日 | 三 | 麵食 | 鍋燒拉麵 | 茶葉蛋 | 涼拌黃豆芽 | 鬆餅 | 水果 | 5 | 2 | 1 | 2 | 1 | | 675 |
| 4 | 10月6日 | 四 | 五穀飯 | 紅糟腱肉 | 脆炒馬鈴薯 | 有機蔬菜 | 冬菜鴨湯 | 乳品 | 5 | 2.4 | 0.7 | 2 | | 1 | 788 |
| 5 | 10月7日 | 五 | 小米飯 | 豆酥魚 | 菇燒豆菊 | 清炒大陸妹 | 紫菜蛋花湯 | 豆漿 | 4.5 | 3.5 | 1 | 2 | | | 693 |
| 6 | 10月10日 | 一 | 國慶日放假 | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 10月11日 | 二 | 紫米飯 | 照燒雞丁 | 炒高麗菜 | 有機蔬菜 | 四神排骨湯 | 乳品 | 4.6 | 2.2 | 1.4 | 2 | | 1 | 762 |
| 8 | 10月12日 | 三 | 米食 | 香菇芋頭粥 | 紅燒獅子頭 | 小瓜雞絲 | 麵包蛋糕 | 水果 | 5 | 2 | 0.8 | 1.5 | 1 | | 648 |
| 9 | 10月13日 | 四 | 洋蔥仁 | 泡菜豬 | 鮑菇燴彩椒 | 有機蔬菜 | 綠豆湯 | 乳品 | 5 | 2 | 1.2 | 2 | | 1 | 770 |
| 10 | 10月14日 | 五 | 白米飯 | 蠔油豆包 | 什錦鴿蛋 | 蒜香菜豆 | 南瓜濃湯 | | 5 | 1.6 | 1.4 | 2 | | | 595 |
| 11 | 10月17日 | 一 | 糙米飯 | 辣炒雞丁 | 紅蘿蔔炒蛋 | 青江木耳 | 什錦牛蒡湯 | 水果 | 4.5 | 2.4 | 1.3 | 2.5 | 1 | | 700 |
| 12 | 10月18日 | 二 | 藜麥飯 | 薑汁肉片 | 鮮煮冬瓜 | 有機蔬菜 | 脆筍湯 | 乳品 | 4.5 | 2.5 | 1.3 | 2 | | 1 | 775 |
| 13 | 10月19日 | 三 | 麵食 | 義大利筆管麵 | 香雞堡 | 花菜鮮菇 | 玉米雞茸湯 | 水果 | 4.5 | 2.2 | 1 | 2.5 | 1 | | 678 |
| 14 | 10月20日 | 四 | 白米飯 | 油豆腐燒雞 | 培根扁蒲 | 有機蔬菜 | 蘿蔔魚丸湯 | 乳品 | 4.5 | 2.1 | 1.5 | 2 | | 1 | 750 |
| 15 | 10月21日 | 五 | 柴魚酥飯 | 樹子蒸魚 | 蜜汁豆干 | 麵筋高麗菜 | 蕃茄蛋花湯 | | 4.6 | 2.8 | 1 | 2 | | | 647 |
| 16 | 10月24日 | 一 | 麥片飯 | 豉椒排骨 | 塔香海茸 | 蠔菇刺瓜 | 豆薯湯 | 水果 | 4.6 | 2 | 1.3 | 2 | 1 | | 655 |
| 17 | 10月25日 | 二 | 白米飯 | 茶香雞腿 | 鐵板銀芽 | 有機蔬菜 | 什錦菇湯 | 乳品 | 4.5 | 2.3 | 1.3 | 2 | | 1 | 760 |
| 18 | 10月26日 | 三 | 米食 | 鮭魚聰明粥 | 筍乾腱肉 | 白菜滷 | 巧克力捲 | 水果 | 5 | 2.4 | 1 | 2 | 1 | | 705 |
| 19 | 10月27日 | 四 | 地瓜飯 | 五香肉燥 | 家常豆腐 | 有機蔬菜 | 味噌魚湯 | 乳品 | 4.8 | 2.6 | 1 | 2 | | 1 | 796 |
| 20 | 10月28日 | 五 | 芝麻飯 | 沙茶百頁 | 香菇蒸蛋 | 蝦米油菜 | 芋頭西米露 | | 5 | 2 | 1 | 2 | | | 615 |
| 21 | 10月31日 | 一 | 燕麥飯 | 蔥爆雞柳 | 三色毛豆 | 蒜香莧菜 | 冬瓜排骨湯 | 水果 | 4.8 | 2.2 | 1 | 2 | 1 | | 676 |

備註 國小1~3年級 熱量:670大卡 五穀根莖類:4.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2份 蔬菜類:1.5份

國小4~6年級 熱量:770大卡 五穀根莖類:5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2.5份 蔬菜類:2份

1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

2. 10/7, 10/21供應低碳餐

10/14, 10/28供應健康蔬食餐