

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				燕麥飯 照燒排骨 豆干片炒金針菇 薑絲鵝白菜 茶壺湯 文旦	白油麵 香菇魷魚肉羹料 刈包醬 京醬菜 肉絲	
4	白米飯 柳葉魚*3 豉椒豆腐乾 燻絲瓜 玉米龍骨湯 保久乳	糙米飯 香茅炒雞丁 木須炒蛋 蒜炒青江菜 肉骨茶 柳丁	燕麥飯 玫瑰油雞 培根奶汁大白菜 薑絲小白菜 味噌油豆腐芽湯 百香果	全麥飯 梅乾燒肉 蕃茄炒非基改豆腐 蒜香油條 綠豆粉	國慶日放假	
11	薏仁飯 佛跳牆 紅燒肉 蔥油地瓜 關東煮(黑輪)	紫米飯 九塔破子炒豆包 素炒冬瓜 草菇大滷 素大滷 柑橘	糙米飯 香檸檬粒炒香腸片 什錦菜 福菜 文旦	小米飯 魚露蒸魚 沙茶機菜 有紫葡萄	大麥飯 泰式炒飯料 肉圓*1 清炒高麗菜 黃瓜魚丸湯	
18	芝麻飯 親子拌花生 涼拌花菇 金針龍骨湯	全麥飯 鮮魷花絲菜 鮮火海菜	紫米飯 蜜芥蘭菜 扁青小	燕麥飯 鴨羹 韓式泡菜 燻大黃瓜 酸白菜 百香果	廣東粥 奶黃包*1 黑胡椒 滷蛋*1	
25	薏仁飯 黃瓜腰果雞丁 玉米菜淋蛋 菠菜紫葡萄	麥片飯 皇帝豆燒麵腸 薑汁炒豆腐 薑炒小白圓 紅豆	糙米飯 炸冬菇柴香 豬排*1 蛤蚧高湯 魚菇雞湯	燕麥飯 咖哩雞 火銀絲包 菇香龍骨湯 四柑橘	米粉 金蔥燒餅 蔥燒甜小黃瓜 酸當歸	

午餐教育注意事項：1. 均衡飲食(不挑食)、珍惜食物(不浪費)、適量飲食(不暴食)、慢活蔬食(不速食) 2. 水果分量固定，同學若不當日食用，請帶回家或請導師協助分配給需要的同學。 3. 未食用的食物勿污染、勿混合，請原桶送回廚房。

備註：☉表此道菜食材之油、板豆腐採用非基因改造 (Non-GMO) 黃豆所製成 ☒表此道菜為油炸方式含油量較高，請減少晚餐烹調用油量及勿再選用油炸菜色 ☆表蔬食日。 🌊表含海鮮成分 🦞表含蝦類成分。