



2021年 10月 餐點·菜單



日期	上午點心	營養午餐	下午點心
10月1日 星期五	小饅頭、豆漿	米飯、滷冬瓜、紅蘿蔔炒蛋、青菜 味噌湯、應時水果	豆花
10月4日 星期一	絲瓜麵線	胚芽米飯、脆瓜肉燥、洋蔥炒蛋、青菜 香筍肉羹湯、應時水果	薏仁湯
10月5日 星期二	湯麵	蕃茄炒飯 香菇雞湯、應時水果	芋頭西米露
10月6日 星期三	皮蛋瘦肉粥	米飯、馬鈴薯燒肉、蒸南瓜、青菜 菜頭湯、應時水果	吐司
10月7日 星期四	香芋米粉湯	什錦飯羹 應時水果	蘿蔔糕
10月8日 星期五	玉米片牛奶	米飯、紅燒麵筋、毛豆玉米、青菜 蔬菜湯、應時水果	麥茶、餅乾
10月11日 星期一		雙十節補假	
10月12日 星期二	冬粉湯	炒麵 黃瓜魚丸湯、應時水果	紫米粥
10月13日 星期三	小饅頭、豆漿	米飯、豆干炒肉片、番茄炒蛋、青菜 竹筍排骨湯、應時水果	餛飩湯
10月14日 星期四	南瓜粥	水餃 酸辣湯、應時水果	水煮蛋、冬瓜茶
10月15日 星期五	米粉湯	米飯、花枝丸、紅燒豆腐、青菜 蔬菜湯、應時水果	玉米濃湯
10月18日 星期一	稀飯肉鬆	米飯、三杯雞、炒三絲、青菜 黃豆芽排骨湯、應時水果	麵線羹
10月19日 星期二	蛋花麵線	湯飯 應時水果	蛋糕
10月20日 星期三	意麵	米飯、紅蘿蔔滷肉、滷海帶、青菜 紫菜蛋花湯	紅豆湯圓
10月21日 星期四	虱目魚粥	海鮮炒麵 白蘿蔔大骨湯、應時水果	蔥油餅
10月22日 星期五	玉米片牛奶	米飯、蒸蛋、滷車輪、青菜 蛤蜊湯、應時水果	綠豆湯
10月25日 星期一	芋頭稀飯	胚芽米飯、蒸肉丸子、螞蟻上樹、青菜 紫菜蛋花湯、應時水果	餐包
10月26日 星期二	肉絲湯麵	咖哩飯 味噌湯、應時水果	仙草粉圓湯
10月27日 星期三	蘿蔔粥	米飯、炸雞排、麻婆豆腐、豆芽菜 金針肉絲湯、應時水果	關東煮
10月28日 星期四	米苔目湯	刈包 黃瓜魚丸湯、應時水果	雞蓉麥片粥
10月29日 星期五	蕃茄麵	米飯、花生麵筋、菜脯蛋、青菜 蔬菜湯、應時水果	豆花

備註：遇特殊狀況（如颱風大雨、退貨、貨品短缺、停水、停電）變動食譜