

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營 養 價 值
10/1	三	米食	*皮蛋瘦肉粥	蜜汁豆干	雙色花椰	中秋節點心	花生仁含有人體所必需的8種氨基酸，含有豐富的不飽和脂肪酸，能促進體內膽固醇的代謝和轉化，增強其排泄功能。
10/2	四	白米飯	打拋豬肉	小瓜雞絲	有機蔬菜	牛蒡雞湯	白蘿蔔中含有豐富的維生素C與微量的鋅，可加強人體免疫功能，膳食纖維有助於腸胃消化，減少糞便在腸道停留的時間，可預防大腸癌
10/3	五	紫米飯	*香酥魚排	麻婆豆腐	金針絲瓜	*玉米濃湯	紫米有「藥穀」之稱，因紫米亦含豐富的膳食纖維，可以促進腸胃的蠕動，防止便秘是民間最好的補品。
10/6	一	中 秋 節 快 樂					
10/7	二	糙米飯	春川炒雞	*洋蔥炒蛋	有機蔬菜	白菜肉片湯	糙米中的纖維可以促進腸胃蠕動，幫助消化，進而改善便秘的問題，適合飲食長期不均衡的人吃，來維持消化道的健康。
10/8	三	麵食	肉絲炒麵	*滷蛋	蒜炒大陸妹	貢丸湯	蛋黃的蛋白質含量是蛋白的1.5倍；鈣質約為10倍；鐵質為35倍，雞蛋幾乎含有人體所需要的全部營養物質，故被稱之為「理想的營養庫」。
10/9	四	麥片飯	壽喜燒	螞蟻上樹	有機蔬菜	筍絲雞湯	「螞蟻上樹」是一道經典川菜，其主要特色是粉絲和絞肉的結合，菜名源於肉末沾附在粉絲上，形狀如同螞蟻在樹枝上爬行。
10/10	五	雙 十 國 慶					
10/13	一	小米飯	沙茶鴨	家常豆腐	炒高麗菜	榨菜肉絲湯	豆腐含有蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱胺酸等營養素，容易被人體吸收，身體虛弱、食慾不佳時，可以提供人體所需的營養。
10/14	二	白米飯	黑胡椒豬柳	*紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	菱角湯	洋蔥含有多種硫化物，能降低內血糖與血脂；對高血壓有幫助，能預防心肌梗塞，保護心臟，延緩細胞老化過程，降低白內障的形成。
10/15	三	米食	*鮪魚聰明粥	醬燒翅小腿	涼拌黃豆芽	水豚包	黃豆芽中所含的維生素E能保護皮膚和毛細血管，防止動脈硬化；常吃黃豆芽能營養毛髮，使頭髮保持烏黑光亮，對面部雀斑有較好的淡化效果
10/16	四	五穀飯	日式雞丁	豆薯肉絲	有機蔬菜	*花生豬腳湯	豆薯屬於全穀雜糧類中的根莖類，富含維生素C、維生素A、鈣和鉀等。豆薯塊根可生食、熟食，也常被用來製作涼拌菜、清炒菜或者湯。
10/17	五	柴魚酥飯	*豆酥魚	*什錦鴿蛋	薑味青江	蕃茄豆腐湯	老人小孩都可以多吃點青江菜，攝取足夠鈣質可以維持牙齒健康，避免骨質疏鬆或骨質軟化，對於發育長高的孩童也是很重要的營養素。
10/20	一	洋蔥仁	梅子排骨	黃瓜肉片	炒油菜	山藥湯	紫蘇梅中β-胡蘿蔔素是公認的抗癌高手，能預防體內細胞氧化，提高免疫機能，改善體質，維護健康。
10/21	二	燕麥飯	鴻喜菇雞柳	油蔥扁蒲	有機蔬菜	四神排骨湯	雞肉含優質蛋白質、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體，雞翅膀肉中則含有豐富的膠原蛋白，能強化血管。
10/22	三	麵食	紅燒豬肉麵	麥克雞塊	涼拌小瓜	鬆餅	番茄中的茄紅素是一種抗氧化劑，有助於延緩老化；所含的類胡蘿蔔素、維生素C則可以增強血管功能，預防血管老化
10/23	四	白米飯	醬爆肉片	絲瓜小卷	有機蔬菜	香菇雞湯	香菇含有一般蔬菜所缺少的麥角固醇，經日光或紫外線照射，可轉變為維生素D2，可幫助鈣質攝取，強健骨骼，預防骨質疏鬆。
10/24	五	臺 灣 光 復 節 補 假					
10/27	一	藜麥飯	大盤雞	白菜滷	炒莧菜	冬瓜湯	莧菜含鐵量是菠菜的一倍；鈣含量則是三倍，且含草酸，所含鈣、鐵進入人體後容易被吸收及利用，對小兒發育和骨折癒合有其幫助。
10/28	二	白米飯	*辣炒皮蛋	筍乾麵輪	有機蔬菜	海帶黃豆芽湯	筍乾是常見的台灣菜、客家菜、閩菜。也是日本拉麵必備的配菜、日本人的下酒菜。是將竹筍去菁、浸泡、燒煮、發酵等工法製作而成的食品。
10/29	三	米食	*海鮮粥	滷雞排	菜脯四季豆	雙色饅頭	四季豆，是台語說的「敏豆仔」，因為一年四季都能吃到，所以被稱為「四季豆」，含有蛋白質、膳食纖維、維生素C、B群、鐵、鈣、鎂等礦物質。對免疫、骨骼和心臟都有益。
10/30	四	蕎麥飯	咖哩雞	*巧蛋包	有機蔬菜	味噌菇湯	咖哩中最重要的的原料「薑黃」，具有行氣、活血、止痛的作用，對風濕、肩臂痠痛、胸肋疼痛等有很好的療效，此外，薑黃還能促進人體的汗腺分泌，排泄體內的污物，並還有促進肝臟代謝、生津開胃的作用。
10/31	五	香鬆飯	宮保豆腐	*玉米炒蛋	青花玉筍	*南瓜濃湯	南瓜是秋季養生保健不可或缺的重要食材。富含β-胡蘿蔔素、維他命C和E等抗氧化營養素，具有保護胃腸道黏膜、緩解胃部不適，及補血、防癌等健康功效。