

日期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	附餐	蛋類 每100g	豆魚 肉類	蔬菜	油脂 每100g	熱量
11/2	一	白飯	家常滷肉 非基改豆干豬肉杏鮑菇<滷>	蕃 茄 炒 蛋 蕃茄雞蛋<炒>	蔬炒玉米 非基改玉米蔬菜<炒>	履歷蔬菜 大滷湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.2	2.4	2.0	2.3	790
11/3	二	芝麻飯	蒲燒鯛魚 鯛魚<燒>	京醬肉片 豬肉蔬菜<燒>	蘿蔔香菇 蘿蔔香菇<煮>	有機 味噌蛋花湯 雞蛋海帶芽	水果	4.2	2.4	2.0	2.3	688
11/4	三	五穀飯	里肌豬排 豬排<燒>	芹菜干絲 非基改干絲蔬菜<煮>	豆薯四季豆 四季豆豆薯<炒>	履歷蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍排骨		4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/5	四	白 醬 義大利麵	雞 米 花 x3 雞胸塊<炸>	花 枝 丸 x3 花枝丸<燒>	菇炒花椰 花椰菜菇<炒>	履歷蔬菜 南瓜濃湯 南瓜洋芋	水果	4.3	2.2	2.4	2.3	630
11/6	五	糙米飯	回鍋肉 非基改豆干豬肉高麗菜<炒>	蘑 菇 醬 翅 小 腿 x2 翅小腿<燒>	黃瓜精靈菇 黃瓜精靈菇<炒>	履歷蔬菜 蔬燉雞湯 蔬菜帶骨雞塊		4.3	2.2	2.3	2.3	627
11/9	一	薏仁飯	洋蔥醬雞排 雞排<燒>	蔬 菜 烤 蛋 雞蛋<烤>	炒絲瓜 非基改凍豆腐絲瓜蔬菜<炒>	履歷蔬菜 蕃茄蛋花湯 雞蛋蕃茄	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/10	二	麥片飯	咖 哩 豬 豬肉洋芋蔬菜<燴>	雞 腿 肉 捲 雞腿肉捲<燒>	豆芽三絲 豆芽菜蔬菜<炒>	有機 綠豆湯 綠豆地瓜	水果	4.3	2.4	2.0	2.3	695
11/11	三	白飯	沙嗲雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	絞肉燴豆腐 非基改豆腐豬肉<燴>	油燻竹筍 竹筍蔬菜<燻>	履歷蔬菜 沙茶肉絲湯 豬肉蔬菜		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/12	四 蔬食	香 菇 油 飯	茶香滷蛋 雞蛋海帶結<滷>	蜜糖四分干 非基改四分干<燒>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/13	五	雜糧飯	炸 魚 排 魚排<炸>	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	蒲瓜肉羹 蒲瓜蔬菜肉羹<煮>	履歷蔬菜 肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/16	一	糙米飯	栗子雞丁 栗子雞胸塊洋芋<燒>	蛋汁豬肉球 豬肉球雞蛋<燒>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	履歷蔬菜 香菇雞湯 香菇帶骨雞塊	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/17	二	焗烤蕃茄 義大利麵	彩椒豬肉 豬肉蔬菜<燒>	麥克雞塊x2 佐地瓜薯條 雞塊地瓜薯條<炸>	玉筍花椰 花椰菜玉米筍蔬菜<炒>	有機 玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
11/18	三	燕麥飯	滷排骨 排骨<滷>	芹菜豆干 非基改豆干芹菜<燒>	芝麻四季豆 四季豆<炒>	履歷蔬菜 海結燉湯 海帶結		4.2	2.3	2.2	2.3	625
11/19	四	海 苔 香 鬆 飯	和風醬魚塊 鬼頭刀魚塊<燒>	卡菲醬豬肉 豬肉洋芋<燴>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	履歷蔬菜 味噌豆腐湯 非基改豆腐	水果	4.2	2.3	2.0	2.3	680
11/20	五	白飯	烤 雞 腿 雞腿<烤>	蒸 蛋 雞蛋<蒸>	海山醬蘿蔔 蘿蔔蔬菜<煮>	履歷蔬菜 油蔥魷魚湯 魷魚高麗菜		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/23	一	麥片飯	柳 葉 魚 x2 柳葉魚<炸>	鴿蛋燒肉 豬肉鴿蛋<滷>	竹筍木耳 竹筍木耳<煮>	履歷蔬菜 黃瓜排骨湯 黃瓜排骨	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/24	二 蔬食	台 式 炒 麵	醬 燒 虎皮蛋 雞蛋<燒>	紅燒豆腐 非基改豆腐蔬菜<燒>	菇炒高麗菜 高麗菜菇<炒>	有機 海芽 蛋花湯 海帶芽雞蛋	豆奶	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/25	三	薏仁飯	打拋豬肉 豬肉蔬菜<燒>	滷雞翅 雞翅<滷>	絲瓜蔬炒 絲瓜蔬菜<煮>	履歷蔬菜 洋芋濃湯 洋芋雞蛋蘑菇		4.3	2.3	2.2	2.3	632
11/26	四	白飯	咖 哩 雞 雞胸塊蔬菜洋芋<燴>	芝麻豬柳條 豬肉<燒>	黑胡椒銀芽 豆芽菜蔬菜<炒>	履歷蔬菜 酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/27	五	糙米飯	蔥燒豬排 豬排<燒>	豆干杏鮑菇 杏鮑菇非基改豆干<燒>	芋頭白菜 白菜蔬菜芋頭<煮>	履歷蔬菜 蘿蔔湯 蘿蔔		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/30	一	白飯	黑胡椒雞排 雞排<燒>	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜蔬菜<炒>	履歷蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜豬肉	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	湯	附餐	水果	豆漿	綠蔬	蔬菜	油豆腐	雞蛋	熱量
11/2	一	白飯	腐皮蔬菜捲 腐皮蔬菜捲<煮>	雙菇燒干片 豆干菇<燒>	薑味海絲 薑海絲<煮>	綠蔬	大滷湯 豆腐蔬菜	水果	4.7	2.4	2.4	2.3	733
11/3	二	義大利麵	玉米餅 玉米餅<炸>	宮保凍豆腐 凍豆腐<燒>	五味茄子 茄子<燒>	綠蔬	味噌湯 海帶芽	水果	4.7	2.4	2.3	2.4	735
11/4	三	五穀飯	酸絲麵腸 麵腸<煮>	枸杞冬瓜 枸杞冬瓜<煮>	蕃茄豆腐煲 蕃茄豆腐<燒>	綠蔬	竹筍湯 竹筍		4.6	2.3	2.4	2.5	667
11/5	四	白飯	滷四角油腐 油豆腐<滷>	玉米素雞丁 玉米素雞<煮>	薑絲秋葵 薑秋葵<煮>	綠蔬	南瓜湯 南瓜洋芋	水果	4.6	2.3	2.4	2.4	723
11/6	五	糙米飯	素茶鵝 素茶鵝<燒>	鐵板豆腐 豆腐蔬菜<燒>	菇炒高麗 高麗菜菇<炒>	綠蔬	玉米段湯 玉米段		4.6	2.4	2.0	2.3	656
11/9	一	薏仁飯	香滷杏鮑菇 杏鮑菇<滷>	泡菜年糕 泡菜年糕<煮>	小瓜素雞 小黃瓜素雞<炒>	綠蔬	蕃茄豆腐湯 豆腐蕃茄	水果	4.6	2.3	2.4	2.5	727
11/10	二	麥片飯	冬瓜素排骨 冬瓜素排骨<燒>	糖醋豆腸 豆腸<燒>	彩椒玉米筍 彩椒玉米筍蔬菜<炒>	綠蔬	麻油鮑菇湯 杏鮑菇	水果	4.6	2.3	2.4	2.5	727
11/11	三	油飯	牛蒡排 牛蒡排<燒>	芋頭豆腐煲 芋頭豆腐<煮>	香菇竹筍 香菇竹筍<煮>	綠蔬	沙茶蔬菜湯 蔬菜		4.6	2.3	2.4	2.4	663
11/12	四	白飯	蜜糖四分干 四分干<煮>	脆炒蒲瓜 蒲瓜蔬菜<炒>	蘿蔔麵輪 蘿蔔麵輪<滷>	綠蔬	紫菜湯 紫菜薑	水果	4.6	2.3	2.4	2.3	718
11/13	五	雜糧飯	芹菜豆干絲 芹菜干絲<煮>	瓜子肉燥 花瓜素肉<滷>	炸地瓜簽 地瓜簽<炸>	綠蔬	肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包		4.7	2.3	2.4	2.5	674
11/16	一	糙米飯	咖哩素雞丁 洋芋素雞<燴>	雙菇燒豆包 菇豆包<燒>	海結花生 海帶結花生<煮>	綠蔬	冬瓜湯 冬瓜	水果	4.6	2.3	2.4	2.5	727
11/17	二	芝麻飯	大根蘿蔔滷 蘿蔔<滷>	客家小炒 豆干芹菜<炒>	糖醋烤麩 烤麩<燒>	綠蔬	玉米湯 玉米	水果	4.6	2.3	2.4	2.4	723
11/18	三	燕麥飯	芋頭素雞丁 芋頭素雞<燒>	樹子苦瓜炒 苦瓜樹子<炒>	脆炒蘆筍 蘆筍<炒>	綠蔬	海結燉湯 海帶結		4.7	2.3	2.4	2.5	674
11/19	四	義大利麵	滷素肚 素肚<滷>	蔬炒花椰 花椰菜蔬菜<炒>	炸蔬菜丸 蔬菜丸<炸>	綠蔬	味噌豆腐湯 豆腐	水果	4.5	2.2	2.4	2.3	704
11/20	五	白飯	椒鹽素腸 素麵腸<燒>	大瓜燴蝦仁 大黃瓜素蝦仁<炒>	鳳梨炒木耳 鳳梨木耳<煮>	綠蔬	香菇榨菜湯 香菇榨菜		4.6	2.4	2.4	2.5	675
11/23	一	麥片飯	蘿蔔滷香菇 蘿蔔香菇<滷>	紅蘿蔔炒皮絲 豆皮紅蘿蔔<炒>	炒豆芽菜 豆芽菜蔬菜<炒>	綠蔬	黃瓜湯 黃瓜	水果	4.6	2.3	2.4	2.5	727
11/24	二	炒麵	五香豆包 豆包<滷>	塔香海根 海帶根九層塔<煮>	洋芋三絲 洋芋紅蘿蔔木耳<炒>	綠蔬	海芽湯 海帶芽	牛奶	4.6	2.3	2.4	2.4	723
11/25	三	薏仁飯	梅干苦瓜 梅干苦瓜<煮>	芹香干絲 芹菜干絲<煮>	黑胡椒玉米 玉米蔬菜<煮>	綠蔬	蘑菇洋芋湯 洋芋蘑菇		4.7	2.3	2.4	2.5	674
11/26	四	白飯	三角油腐 油豆腐<滷>	香菇瓠瓜 香菇瓠瓜<煮>	筍干朴菜 筍干朴菜<煮>	綠蔬	酸辣湯 豆腐蔬菜	水果	4.5	2.2	2.4	2.3	704
11/27	五	糙米飯	炸香菇 香菇<炸>	花生麵筋 花生麵筋<煮>	羅勒茄子 羅勒茄子<煮>	綠蔬	蘿蔔湯 蘿蔔		4.6	2.4	2.4	2.5	675
11/30	一	白飯	素魚排 素魚排<燒>	客家小炒 豆干芹菜<炒>	大瓜三鮮 大黃瓜紅蘿蔔木耳<煮>	綠蔬	米粉湯 米粉蔬菜	水果	4.6	2.3	2.4	2.5	727