

11月3日		星期一	
主 食	蔥頭雞滴飯	白米	65 g
		雞絲	25 g
		玉米	20 g
		絞肉	15 g
		蔥珠	g
		紅蔥頭末	g
			g
			g
主 菜	洋蔥豬排X1	豬排	1 p
		洋蔥粗絲	10 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	肉絲炒花椰	花椰菜	65 g
		肉絲	10 g
		紅K絲	8 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機小白菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	薑香冬瓜湯	冬瓜中丁	25 g
		薑絲	g
		枸杞	g
			g
			g

11月4日		星期二	
主 食	小米芝麻飯	白米	65 g
		小米	15 g
		黑芝麻	g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	咖哩雞	胸丁	75 g
		洋芋中丁	20 g
		南瓜大丁	10 g
		洋蔥中丁	8 g
		咖哩粉	g
			g
			g
			g
副 菜	腰果玉米蒸蛋	液蛋	40 g
		玉米	10 g
		生香菇絲	5 g
		腰果	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機黑葉白菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	味噌豆腐湯	豆腐丁	20 g
		海帶芽	g
		柴魚片	g
		味噌	g
			g
			g

11月5日		星期三	
主 食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	打拋豬	絞肉	75 p
		筍角	25 g
		洋蔥小丁	8 g
		番茄小丁	8 g
		九層塔	g
		魚露	g
		絞蒜	g
			g
副 菜	小黃瓜炒素雞	素雞切片	35 g
		小黃瓜切片	25 g
		杏鮑菇片	15 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	地瓜葉	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	羅宋湯	高麗菜切	12 g
		番茄中丁	8 g
		洋蔥小丁	5 g
		番茄糊	g
			g
			g

11月6日		星期四	
主 食	糙米飯	白米	65 g
		糙米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	椒鹽魚丁	水鯊魚丁	90 g
		地瓜大丁	30 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	關東煮	白K中丁	45 g
		四角油腐	20 g
		蒟蒻小捲	15 g
		柴魚片	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機味美菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	綠豆薏仁湯	綠豆	15 g
		薏仁	10 g
			g
			g
			g
			g

11月7日		星期五	
主 食	紫米飯	白米	65 g
		紫米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	醬燒年糕雞	胸丁	75 g
		大白菜切	25 g
		年糕條	15 g
		洋蔥中丁	10 g
		白芝麻	g
			g
			g
			g
副 菜	培根冬瓜	冬瓜中丁	65 g
		培根	15 g
		玉米筍	8 g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜	高麗菜	青菜	68 g
		紅 K 絲	5 g
			g
			g
			g
			g
湯 品	番茄蛋花湯	蕃茄中丁	15 g
		雞蛋	5 g
		蔥珠	g
			g
			g
			g

11月10日		星期一	
主 食	五穀飯	白米	65 g
		五穀米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	三杯魚丁	水鯊魚丁	90 g
		凍豆腐	25 g
		洋蔥中丁	8 g
		木耳片	5 g
		九層塔	g
		老薑片	g
		絞蒜	g
			g
副 菜	韓式豆芽	黃豆芽	60 g
		腐皮絲	10 g
		海帶芽	1 g
		香油	g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
青 菜	有機青江菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	蘿蔔大骨湯	白 K 小丁	20 g
		紅 K 小丁	5 g
		大骨	g
			g
			g

11月11日		星期二	
主 食	奶香義大利麵	義大利麵	55 g
		培根	15 g
		洋蔥小丁	15 g
		玉米	15 g
		絞肉	12 g
		洋菇罐頭	8 g
		絞蒜	g
		奶粉	g
主 菜	滷翅腿X2	雞翅腿	2 P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	炸地瓜薯條X3	地瓜薯條	3 P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機小白菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	南瓜濃湯	南瓜小丁	12 g
		玉米粒	8 g
		洋蔥小丁	5 g
		雞蛋	3 g
		奶粉	g
			g

11月12日		星期三	
主 食	玉米飯	白米	60 g
		玉米	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	紅燒排骨	肉角	45 g
		排骨丁	30 g
		豆干	20 g
		白K中丁	10 g
		薑片	g
			g
			g
			g
副 菜	醬燒海根	海根	60 g
		紅K絲	10 g
		薑絲	g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	高麗菜	青菜	68 g
		紅 K 絲	5 g
			g
			g
			g
			g
湯 品	燕麥QQ鮮奶茶	QQ	15 g
		燕麥	10 g
		奶粉	g
		麥茶包	g
			g

11月13日		星期四	
主 食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	糖醋雞丁	胸丁	75 g
		洋芋中丁	25 g
		洋蔥中丁	8 g
		黃椒中丁	3 g
		絞蒜	g
		番茄醬	g
			g
			g
副 菜	滷大溪豆乾	白 K 中丁	40 g
		黑豆乾丁	25 g
		紅K中丁	10 g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機白松菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	酸辣湯	紅k絲	8 g
		筍絲	8 g
		金針菇切	3 g
		木耳絲	3 g
			g

11月14日		星期五	
主 食	紫米飯	白米	65 g
		紫米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	壽喜燒豬片	肉片	75 g
		洋蔥中丁	20 g
		金針菇切	12 g
		蔥珠	g
			g
			g
			g
			g
副 菜	番茄炒蛋	液蛋	40 g
		番茄中丁	25 g
		玉米筍片	8 g
		毛豆仁	3 g
			g
			g
			g
			g
青 菜	花椰菜	青菜	70 g
		紅K絲	5 g
			g
			g
			g
			g
湯 品	紅棗冬瓜湯	冬瓜大丁	25 g
		薑絲	g
		紅棗	g
			g
			g

11月17日 星期一			
主 食	糙米飯	白米	65 g
		糙米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	香烤雞翅X1	雞翅	1 P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	冬瓜滷麵輪	冬瓜大丁	50 g
		紅K中丁	10 g
		麵輪	5 g
		老薑片	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機黑葉白菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	薑香扁蒲湯	蒲瓜粗條	25 g
		薑絲	g
			g
			g
			g
			g

11月18日 星期二			
主 食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	古早味肉醬	絞肉	75 g
		結頭菜小丁	25 g
		香菇小丁	8 g
		紅蔥頭末	g
			g
			g
			g
			g
副 菜	麻香鮑菇高麗菜	高麗菜切	50 g
		有機杏鮑菇	20 g
		豆捲	5 g
		麻油	g
		老薑片	g
			g
			g
			g
青 菜	有機青松菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	黑糖地瓜湯	地瓜小丁	25 g
		黑糖	g
			g
			g
			g
			g

11月19日 星期三			
主 食	五穀飯	白米	65 g
		五穀米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	沙茶虱目魚柳	虱目魚柳	90 g
		洋蔥粗絲	15 g
		青椒粗絲	15 g
		九層塔	g
		沙茶醬	g
		絞蒜	g
			g
			g
副 菜	黃瓜炒甜條	大黃瓜大丁	50 g
		甜不辣條	20 g
		紅k片	8 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	空心菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	豬骨冬瓜湯	冬瓜大丁	25 g
		大骨	g
		薑絲	g
			g
			g
			g

11月20日 星期四			
主 食	香鬆炒飯	白米	55 g
		杏鮑菇中丁	15 g
		液蛋	12 g
		洋蔥中丁	10 g
		玉米粒	10 g
		毛豆仁	3 g
		葵瓜子	g
		海苔香鬆	g
主 菜	茄汁豆包	豆包切丁	60 g
		番茄中丁	15 g
		洋蔥中丁	8 g
		木耳片	5 g
		絞蒜	g
		番茄醬	g
			g
			g
副 菜	南瓜蒸蛋	液蛋	40 g
		南瓜細絲	10 g
		生香菇片	5 g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機小松菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	味噌蘿蔔湯	白K小丁	20 g
		豆腐丁	5 g
		海帶芽	g
		味噌	g
		柴魚片	g
			g

11月21日 星期五			
主 食	小米飯	白米	65 g
		小米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	鹹酥雞	胸丁	75 g
		地瓜大丁	20 g
		杏鮑菇滾刀切	10 g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	麻婆豆腐	豆腐丁	60 g
		絞肉	10 g
		三色豆	10 g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜	油菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	高麗菜蛋花湯	高麗菜切	15 g
		洋蔥中丁	5 g
		雞蛋	g
			g
			g
			g

11月24日 星期一			
	地瓜飯	白米	60 g
		地瓜小丁	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	栗子燒雞	胸丁	75 g
		杏鮑菇滾刀切	25 g
		栗子	10 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
副 菜	鐵板豆芽	豆芽菜	50 g
		肉絲	10 g
		洋蔥粗絲	8 g
		紅 k 絲	5 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
青 菜	有機山茼蒿	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	燒仙草	蜜八寶	15 g
		芋圓	15 g
		仙草原液	g
			g
			g
			g

11月25日 星期二			
	紫米飯	白米	65 g
		紫米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 食			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	咖哩魚丁	水鯊魚丁	90 g
		洋芋中丁	25 g
		洋蔥中丁	10 g
		紅 k 中丁	8 g
		咖哩粉	g
			g
			g
			g
副 菜	豆干炒四季豆	四季豆	35 g
		豆干片	30 g
		紅k片	8 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機味美菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	海芽蛋花湯	雞蛋	5 g
		海帶芽	1 g
			g
			g
			g
			g

11月26日 星期三			
	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 食			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	義式香料雞丁	胸丁	75 g
		結頭菜中丁	25 g
		紅 k 中丁	5 g
		義大利香料	g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
副 菜	鮮蔬炒蛋	液蛋	40 g
		南瓜片	30 g
		洋蔥中丁	10 g
		毛豆仁	3 g
			g
			g
			g
			g
青 菜	高麗菜	青菜	68 g
		紅 K 絲	5 g
			g
			g
			g
			g
湯 品	雙色蘿蔔湯	白 k 小丁	20 g
		紅 k 小丁	5 g
		柴魚片	g
			g
			g
			g

11月27日 星期四			
	五穀飯	白米	65 g
		五穀米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 食			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	味噌燒豬	肉角	75 g
		洋芋中丁	25 g
		紅 k 中丁	8 g
		味噌	g
		蒜泥	g
		薑泥	g
			g
			g
副 菜	西魯肉	大白菜切	50 g
		肉絲	20 g
		紅 k 片	8 g
		雞蛋	3 g
		乾香菇	g
		絞蒜	g
			g
			g
青 菜	有機荷葉白菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	肉骨茶湯	大白菜切	20 g
		豆捲	3 g
		肉骨茶包	g
		蒜仁	g
			g
			g

11月28日 星期五			
	鮮蔬炒烏龍	烏龍麵	80 g
		高麗菜切	20 g
		肉絲	10 g
		洋蔥粗絲	10 g
		紅 k 絲	8 g
		木耳絲	8 g
		柴魚片	g
			g
主 食			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	炸雞排X1	雞排	1 p
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	小奶皇包X1	奶皇包	1 p
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜	地瓜葉	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	黃瓜大骨湯	大黃瓜大丁	25 g
		大骨	g
			g
			g
			g
			g