

11月3日		星期一		11月4日		星期二		11月5日		星期三		11月6日		星期四		11月7日		星期五	
主食	蔥頭雞滷飯	白米	65 g	主食	小米芝麻飯	白米	65 g	主食	燕麥飯	白米	65 g	主食	糙米飯	白米	65 g	主食	紫米飯	白米	65 g
	雞絲	25 g			小米	15 g			燕麥	15 g			糙米	15 g			紫米	15 g	
	玉米	20 g			黑芝麻	g				g				g				g	
	絞肉	15 g				g				g				g				g	
	蔥珠	g				g				g				g				g	
	紅蔥頭末	g				g				g				g				g	
		g				g				g				g				g	
主菜	洋蔥豬排X1	豬排	1 p	主菜	咖哩雞	胸丁	75 g	主菜	打拋豬	絞肉	75 p	主菜	椒鹽魚丁	水鯊魚丁	90 g	主菜	醬燒年糕雞	胸丁	75 g
	洋蔥粗絲	10 g			洋芋中丁	20 g			筍角	25 g			地瓜大丁	30 g			大白菜切	25 g	
		g			南瓜大丁	10 g			洋蔥小丁	8 g				g			年糕條	15 g	
		g			洋蔥中丁	8 g			番茄小丁	8 g				g			洋蔥中丁	10 g	
		g			咖哩粉	g			九層塔	g				g			白芝麻	g	
		g				g			魚露	g				g				g	
		g				g			絞蒜	g				g				g	
副菜	肉絲炒花椰	花椰菜	65 g	副菜	腰果玉米蒸蛋	液蛋	40 g	副菜	小黃瓜炒素雞	素雞切片	35 g	副菜	關東煮	白K中丁	45 g	副菜	培根冬瓜	冬瓜中丁	65 g
	肉絲	10 g			玉米	10 g			小黃瓜切片	25 g			四角油腐	20 g			培根	15 g	
	紅K絲	8 g			生香菇絲	5 g			杏鮑菇片	15 g			蒟蒻小捲	15 g			玉米筍	8 g	
	絞蒜	g			腰果	g			絞蒜	g			柴魚片	g				g	
		g				g				g				g				g	
		g				g				g				g				g	
		g				g				g				g				g	
青菜	有機小白菜	青菜	70 g	青菜	有機黑葉白菜	青菜	69 g	青菜	地瓜葉	青菜	70 g	青菜	有機味美菜	青菜	69 g	青菜	高麗菜	青菜	68 g
		g				g				g				g			紅K絲	5 g	
		g				g				g				g				g	
		g				g				g				g				g	
		g				g				g				g				g	
		g				g				g				g				g	
		g				g				g				g				g	
湯品	薑香冬瓜湯	冬瓜中丁	25 g	湯品	味噌豆腐湯	豆腐丁	20 g	湯品	羅宋湯	高麗菜切	12 g	湯品	綠豆薏仁湯	綠豆	15 g	湯品	番茄蛋花湯	蕃茄中丁	15 g
	薑絲	g			海帶芽	g			番茄中丁	8 g			薏仁	10 g			雞蛋	5 g	
	枸杞	g			柴魚片	g			洋蔥小丁	5 g				g			蔥珠	g	
		g			味噌	g			番茄糊	g				g				g	
		g				g				g				g				g	
		g				g				g				g				g	
		g				g				g				g				g	

11月10日		星期一		11月11日		星期二		11月12日		星期三		11月13日		星期四		11月14日		星期五		
主食	五穀飯	白米	65 g	主食	奶香義大利麵	義大利麵	55 g	主食	玉米飯	白米	60 g	主食	胚芽飯	白米	65 g	主食	紫米飯	白米	65 g	
		五穀米	15 g		培根	培根	15 g		玉米	玉米	20 g		胚芽米	胚芽米	15 g			紫米	紫米	15 g
			g		洋蔥小丁	洋蔥小丁	15 g				g				g				g	
			g		玉米	玉米	15 g				g				g				g	
		絞肉	12 g		洋菇罐頭	洋菇罐頭	8 g				g				g				g	
		絞蒜	g		絞蒜	絞蒜	g				g				g				g	
		奶粉	g		奶粉	奶粉	g				g				g				g	
			g				g				g				g				g	
			g				g				g				g				g	
			g				g				g				g				g	
主菜	三杯魚丁	水鯊魚丁	90 g	主菜	滷翅腿X2	雞翅腿	2 P	主菜	紅燒排骨	肉角	45 g	主菜	糖醋雞丁	胸丁	75 g	主菜	壽喜燒豬片	肉片	75 g	
		凍豆腐	25 g				g		排骨丁	排骨丁	30 g			洋芋中丁	25 g		洋蔥中丁	20 g		
		洋蔥中丁	8 g				g		豆干	豆干	20 g			洋蔥中丁	8 g		金針菇切	12 g		
		木耳片	5 g				g		白K中丁	白K中丁	10 g			黃椒中丁	3 g		蔥珠	g		
		九層塔	g				g		薑片	薑片	g			絞蒜	g				g	
		老薑片	g				g				g			番茄醬	g				g	
		絞蒜	g				g				g				g				g	
			g				g				g				g				g	
副菜	韓式豆芽	黃豆芽	60 g	副菜	炸地瓜薯條X3	地瓜薯條	3 P	副菜	醬燒海根	海根	60 g	副菜	滷大溪豆乾	白K中丁	40 g	副菜	番茄炒蛋	液蛋	40 g	
		腐皮絲	10 g				g		紅K絲	紅K絲	10 g			黑豆乾丁	25 g		番茄中丁	25 g		
		海帶芽	1 g				g		薑絲	薑絲	g			紅K中丁	10 g		玉米筍片	8 g		
		香油	g				g		絞蒜	絞蒜	g				g		毛豆仁	3 g		
		絞蒜	g				g				g				g				g	
			g				g				g				g				g	
			g				g				g				g				g	
青菜	有機青江菜	青菜	69 g	青菜	有機小白菜	青菜	70 g	青菜	高麗菜	青菜	68 g	青菜	有機白松菜	青菜	69 g	青菜	花椰菜	青菜	70 g	
			g				g		紅K絲	紅K絲	5 g				g		紅K絲	5 g		
			g				g				g				g				g	
			g				g				g				g				g	
			g				g				g				g				g	
			g				g				g				g				g	
湯品	蘿蔔大骨湯	白K小丁	20 g	湯品	南瓜濃湯	南瓜小丁	12 g	湯品	燕麥QQ鮮奶茶	QQ	15 g	湯品	酸辣湯	紅K絲	8 g	湯品	紅棗冬瓜湯	冬瓜大丁	25 g	
		紅K小丁	5 g			玉米粒	8 g		燕麥	燕麥	10 g			筍絲	8 g		薑絲	g		
		大骨	g			洋蔥小丁	5 g		奶粉	奶粉	g			金針菇切	3 g		紅棗	g		
			g			雞蛋	3 g		麥茶包	麥茶包	g			木耳絲	3 g				g	
			g			奶粉	g				g				g				g	
			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
			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
			g
湯品	豬骨冬瓜湯	冬瓜大丁	25 g
		大骨	g
		薑絲	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
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
青菜	有機小松菜	青菜	69	g
				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

11月21日			星期五
主食	小米饭	白米	65 g
		小米	15 g
			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
			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
			g
青菜	油菜	青菜	70 g
			g
			g
			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

		11月24日	星期一
主 菜	地瓜飯	白米	60 g
		地瓜小丁	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 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
青 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
湯 品	有機山茼蒿	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
	燒仙草	蜜八寶	15 g
		芋圓	15 g
		仙草原液	g
			g

		11月25日	星期二
主食	紫米飯	白米	65 g
		紫米	15 g
			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
			g
湯品	海芽蛋花湯	雞蛋	5 g
		海帶芽	1 g
			g
			g
			g
			g

11月27日			星期四
主食	五穀飯	白米	65 g
		五穀米	15 g
			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
			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

11月28日			星期五
主食	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
			g
			g
湯品	黃瓜大骨湯	大黃瓜大丁	25 g
		大骨	g
			g
			g
			g