

				11月1日(三)				11月2日(四)				11月3日(五)			
				白米飯 香雞排(炸) 筍干滷肉(醃) 白菜貢丸(加) 淺色蔬菜 珍菇湯				地瓜飯 和風炙烤雞腿 菜頭燒豬 鮮蝦海苔蛋蛋燒(海) 深色蔬菜 刺瓜湯				維力炸醬乾拌麵(豆) 日式豬里肌 彩繪豆絲(豆) 滷蛋 深色蔬菜 紫菜湯			
熱量:		脂肪:		熱量:	772大卡	脂肪:	18g	熱量:	781大卡	脂肪:	22g	熱量:	766大卡	脂肪:	18g
醣類:		蛋白質:		醣類:	116g	蛋白質:	27g	醣類:	106g	蛋白質:	27g	醣類:	116g	蛋白質:	28g
11月6日(一)				11月7日(二)				11月8日(三)				11月9日(四)			
白米飯 泰式酸甜醬烤雞排 壽喜豬肉鍋(豆) 滷香菇筍片 淺色蔬菜 香菇雞湯				五穀飯 紅燒肉滷蘭花干(豆) 白醬焗汁玉米 紐澳良烤棒棒腿 深色蔬菜 冬瓜湯+豆漿				白米飯 日式炸豬排(炸) XO風味肉醬(海豆) 偽東山蜜滷 淺色蔬菜 芹香丸片湯(加)				地瓜飯 泰醬溜魷魚(海) 塔香三杯雞 黃金布丁蒸蛋蛋 深色蔬菜 野菇肉絲湯			
熱量:	742大卡	脂肪:	20g	熱量:	774大卡	脂肪:	24g	熱量:	784大卡	脂肪:	25g	熱量:	744大卡	脂肪:	23g
醣類:	113g	蛋白質:	27g	醣類:	110g	蛋白質:	26g	醣類:	109g	蛋白質:	29g	醣類:	102g	蛋白質:	27g
11月13日(一)				11月14日(二)				11月15日(三)				11月16日(四)			
白米飯 BBQ醬烤大豬排 麻婆豆腐(豆) 起司醬春川炒雞柳 淺色蔬菜 玉米濃湯(苡)				五穀飯 蒜泥醬拌豚肉片 板烤雞排 木須炒筍絲 深色蔬菜 柴香豆腐湯(豆)				白米飯 日式唐揚雞丁(炸) 太祖魷魚(海) QQ滷蛋 淺色蔬菜 刺瓜湯				地瓜飯 照燒梅花豬里肌 佛蒙特甜味雞丁 絞肉四季豆 深色蔬菜 薑片冬瓜湯			
熱量:	760大卡	脂肪:	18g	熱量:	749大卡	脂肪:	18g	熱量:	780大卡	脂肪:	22g	熱量:	760大卡	脂肪:	19g
醣類:	116g	蛋白質:	29g	醣類:	116g	蛋白質:	26g	醣類:	116g	蛋白質:	29g	醣類:	116g	蛋白質:	28g
11月20日(一)				11月21日(二)				11月22日(三)				11月23日(四)			
白米飯 板烤雞腿排 拌飯肉醬 筍絲炒木須 淺色蔬菜 港式酸辣湯(豆苡)				五穀飯 壽喜燒肉片 吮指翅小腿 蒜香花椰菜 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				白米飯 香酥魚排(海炸) 滷香菇干片(豆) 咕咕年糕 淺色蔬菜 黃金玉米雞蓉湯				地瓜飯 *黑胡椒豬柳 鮮蔬蝦仁(海) 香烤雞柳條 深色蔬菜 金針豆皮湯(豆)			
熱量:	752大卡	脂肪:	22g	熱量:	752大卡	脂肪:	22g	熱量:	788大卡	脂肪:	20g	熱量:	768大卡	脂肪:	18g
醣類:	107g	蛋白質:	30g	醣類:	107g	蛋白質:	30g	醣類:	112g	蛋白質:	29g	醣類:	115g	蛋白質:	27g
11月27日(一)				11月28日(二)				11月29日(三)				11月30日(四)			
白米飯 鐵路老滷雞腿 醬汁小豆腐(豆) 鮮炒花椰菜 淺色蔬菜 海芽湯				五穀飯 紅燒豬肉 三色玉米 四季豆炒蝦仁(海) 深色蔬菜 菜頭腐皮湯(豆)				白米飯 黃金厚豬排(炸) 碎肉脆瓜(醃加) 關東煮 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				地瓜飯 安東燉雞 銀芽肉絲 茶碗蒸 深色蔬菜 筍仔肉絲湯			
熱量:	734大卡	脂肪:	17g	熱量:	742大卡	脂肪:	20g	熱量:	774大卡	脂肪:	24g	熱量:	744大卡	脂肪:	23g
醣類:	118g	蛋白質:	25g	醣類:	113g	蛋白質:	27g	醣類:	110g	蛋白質:	26g	醣類:	102g	蛋白質:	27g