

	日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	膳類	蛋白質	脂肪	熱量
5F	11/2	一	壽司飯/煮	綜合鹽酥雞/炸	臭豆腐豬肉煲/煮	豬肉餡餅/烤	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	130	25	25	845
			白米,鯖味絲,肉鬆玉米粒,火腿	雞丁,地瓜	豬肉,豆腐,高麗菜,火鍋料	豬肉餡餅	青菜	乾紫菜,雞蛋				
	11/3	二	白米飯/煮	泰式檸檬豬肉/炒	鴨肉煲/煮	韓式粉條/炒	炒青菜	羅宋湯/煮	122	25	26	822
			白米飯	豬肉片,蔬菜	鴨肉片,金針菇,豆菊,凍豆腐,高麗菜	粉條,黃豆芽,海帶芽	青菜	南瓜,番茄,高麗菜				
	11/4	三	白米飯/煮	蠔油豬排/烤	蔥花煎蛋/煎	銀絲卷/烤	炒青菜	當歸素肉湯/煮	121	26	25	813
			白米飯	豬排	雞蛋,蔥	銀絲卷	青菜	素肉,當歸包				
	11/5	四	小米飯/煮	豉汁雞丁/炒	肉燥福州丸/滷	養生南瓜/炒	炒青菜	筍片湯/煮	120	25	27	823
			白米,小米	雞丁,豆豉	福州丸,絞肉,甜瓜	南瓜,金針菇,枸杞	青菜	鮮筍,香菇				
	11/6	五	白米飯/煮	柳葉魚+花枝丸/烤	蝦仁紅燒豆腐/燒	刺瓜滑蛋/炒	炒青菜	金桔檸檬/煮	123	25	25	817
蔬食日			白米	柳葉魚,花枝丸	豆腐,蝦仁,筍片	大黃瓜,雞蛋	青菜	金桔汁,檸檬汁				
2F	11/9	一	蝦米蛋炒飯/炒	泰式雞排/烤	什錦火鍋/煮	梅花肉圓/蒸	炒青菜	奶茶/煮	125	24	24	812
			白米,蝦米,雞蛋	雞排	高麗菜,玉米,海結,火鍋料	梅花肉圓	青菜	紅茶包,奶水				
	11/10	二	白米飯/煮	黑胡椒豬排/烤	三色蛋/蒸	蒼蠅頭/炒	炒青菜	味噌湯/煮	132	25	24	844
			白米	豬排	雞蛋,鴨蛋,皮蛋	豆干,四季豆,豆豉	青菜	豆腐,柴魚片				
	11/11	三	白米飯/煮	蠔油雞丁/炒	高麗菜回鍋肉/炒	洋蔥韭菜花炒蛋/炒	炒青菜	玉米海根湯/煮	126	25	25	829
			白米	雞丁	高麗菜,豬肉	洋蔥,韭菜花,雞蛋	青菜	玉米塊,海根				
	11/12	四	芝麻飯/煮	烤雞腿排/烤	瓜仔肉燥魯丸/魯	焗烤花椰菜/烤	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	126	25	25	829
			白米,芝麻	雞腿排	瓜仔,絞肉,花枝丸	花椰菜,起司絲	青菜	白蘿蔔,排骨				
	11/13	五	紫米飯/煮	網西肉捲/炸	咖哩蘋果三色/燒	高麗菜炒甜不辣/炒	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	124	23	27	831
蔬食日			白米	網西肉捲	蘋果,毛豆仁,馬鈴薯,紅蘿蔔	甜不辣,高麗菜	青菜	乾紫菜,雞蛋				
3F	11/16	一	茄汁義大利麵/煮	烤雞腿/烤	奶皇包/蒸	什錦滷味/魯	炒青菜	冬瓜山粉圓/煮	130	25	25	845
			麵條,培根	雞腿	奶皇包	百頁,海結,黑輪	青菜	冬瓜磚,山粉圓				
	11/17	二	白米飯/煮	鳳梨筍干扣肉/魯	滑蛋燒賣/蒸	客家小炒/炒	炒青菜	味噌湯/煮	128	24	25	833
			白米	豬肉,筍干,鳳梨	燒賣,蛋餃	豆干,乾魷魚,肉絲	青菜	豆腐,柴魚片				
	11/18	三	芝麻飯/煮	芝麻雞翅/烤	洋蔥肉絲/炒	蒸蛋/蒸	炒青菜	玉米海結湯/煮	123	28	26	838
			白米,芝麻	雞翅,芝麻	豬肉絲,洋蔥	雞蛋	青菜	玉米,海結				
	11/19	四	白米飯/煮	沙茶肉片/炒	三杯雞/炒	韓式豆干/炒	炒青菜	高麗菜蛋花湯/煮	126	24	27	843
			白米	肉片,時蔬	雞丁	豆干	青菜	高麗菜,雞蛋				
	11/20	五	白米飯/煮	柳葉魚干貝酥/炸	家常豆腐/炒	焗烤地瓜/烤	炒青菜	魚丸湯/煮	127	26	25	837
蔬食日			白米	柳葉魚,干貝酥	豆腐	地瓜,起司絲	青菜	白蘿蔔,魚丸				
4F	11/23	一	茄汁火腿炒飯/炒	綜合鹽酥雞/炒	皮蛋豆腐/拌	臭臭鍋/煮	炒青菜	金針紫菜湯/煮	133	24	25	853
			白米,火腿,雞蛋	雞丁,地瓜	豆腐,皮蛋	高麗菜,金針菇,臭豆腐,豆皮	青菜	乾紫菜,金針菇				
	11/24	二	白米飯/煮	花生豬腳/滷	肉燥花枝丸/魯	韓式拌粉條/炒	炒青菜	玉米蛋花湯/煮	125	24	24	812
			白米飯	豬腳,花生	絞肉,花枝丸	寬冬粉,蔬菜	青菜	玉米,雞蛋				
	11/25	三	白米飯/煮	無骨香雞排/炸	紅燒獅子頭/煮	和風蛋捲/煎	炒青菜	味噌湯/煮	132	25	24	844
			白米飯	無骨雞排	獅子頭,大白菜	雞蛋	青菜	豆腐,柴魚片				
	11/26	四	胚芽飯/煮	鐵路豬排/烤	北海翅燴刺瓜/燴	涼拌豆包/拌炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	128	24	25	833
			白米,胚芽	豬排	北海翅,刺瓜	豆包,蔬菜	青菜	白蘿蔔,排骨				
	11/27	五	白米飯/煮	蒲燒鯛魚/烤	催淚蛋/炒	白菜魚羹/炒	炒青菜	水果茶/煮	126	25	25	829
蔬食日			白米	鯛魚	雞蛋,豆干,青龍椒	魚柳,大白菜	青菜	蘋果,芭樂,鳳梨				
5F	11/30	一	皮蛋瘦肉粥/煮	刈包/蒸	烤雞腿排/烤	煎蛋/煎	炒青菜	粥/煮	132	25	24	844
			白米	刈包	雞腿排	雞蛋	青菜	皮蛋,肉絲				