

	日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醃類	蛋白質	脂肪	熱量
4 F	11/1	一	壽司飯/煮	椒鹽炒雞丁/炒	臭豆腐豬肉煲/煮	梅花肉圓/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	130	25	25	845
			白米.鱈味絲.肉鬆.玉米粒.火腿	雞丁.洋蔥	豬肉.豆腐.高麗菜.火鍋料	梅花肉圓	青菜	乾紫菜.雞蛋				
	11/2	二	白米飯/煮	奶香燉肉/燉	香檸雞柳條/炸	韓式粉條/炒	炒青菜	羅宋湯/煮	122	25	26	822
			白米飯	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	雞柳條	粉條.黃豆芽.海帶芽	青菜	南瓜.番茄.高麗菜				
	11/3	三	白米飯/煮	蠔油肉片/炒	蔥花煎蛋/煎	家常豆腐/煮	炒青菜	當歸素肉湯/煮	121	26	25	813
			白米飯	豬肉.油菜	雞蛋.蔥	豆腐.蔬菜	青菜	素肉.當歸包				
	11/4	四	小米飯/煮	豉汁雞丁/炒	瓜仔肉燥貢丸/魯	洋蔥紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	筍片湯/煮	120	25	27	823
			白米.小米	雞丁.豆豉	瓜仔.絞肉.貢丸	洋蔥.紅蘿蔔.雞蛋	青菜	鮮筍.香菇				
	11/5	五	白米飯/煮	花枝排/炸	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	花枝排	豆腐.筍片	大黃瓜.雞蛋	青菜	金桔汁.檸檬汁				
5 F	11/8	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				
	11/9	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				
	11/10	三	白米飯/煮	高麗菜回鍋肉/炒	蠔油雞丁/炒	焗烤馬鈴薯/煮	炒青菜	玉米海根湯/煮	126	25	25	829
			白米	高麗菜.豬肉	雞丁.米血丁	馬鈴薯.起司	青菜	玉米塊.海根				
	11/11	四	芝麻飯/煮	蜜汁雞丁/炒	肉燥花枝丸/魯	拌四寶/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	126	25	25	829
			白米.芝麻	雞丁.地瓜	絞肉.花枝丸	豆干.紅蘿蔔.玉米.毛豆	青菜	白蘿蔔.排骨				
	11/12	五	白米飯/煮	蝦排/炸	咖哩三色/煮	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	蝦排	毛豆仁.馬鈴薯.紅蘿蔔	甜不辣.高麗菜	青菜	乾紫菜.雞蛋				
2 F	11/15	一	滷麵/煮	芝麻雞腿排/烤	什錦滷味/魯	南瓜雜糧饅頭/蒸	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	25	845
			麵條	雞腿排.芝麻	百頁.海結.黑輪	南瓜雜糧饅頭	青菜	大白菜.蘿蔔				
	11/16	二	白米飯/煮	鳳梨筍干扣肉/魯	翡翠燒賣/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.翡翠	豆干.乾魷魚.肉絲	青菜	豆腐.柴魚片				
	11/17	三	芝麻飯/煮	干貝燒雞/炒	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	雞丁.金干貝	豬肉絲.洋蔥	雞蛋	青菜	玉米.海結				
	11/18	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				
	11/19	五	白米飯/煮	糖醋魚排/炸	家常豆腐/炒	焗烤地瓜/烤	炒青菜	冬瓜山粉圓/煮	127	26	25	837
	蔬食日		白米	魚排	豆腐	地瓜.起司絲	青菜	冬瓜磚.山粉圓				
3 F	11/22	一	茄汁火腿炒飯/炒	綜合鹽酥雞/炸	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				
	11/23	二	白米飯/煮	蒜泥肉片/炒	肉燥花枝丸/魯	涼拌豆包/拌炒	炒青菜	玉米蛋花湯/煮	125	24	24	812
			白米飯	豬肉.蔬菜	絞肉.花枝丸	豆包.蔬菜	青菜	玉米.雞蛋				
	11/24	三	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	和風蛋捲/煎	螞蟻上樹/炒	炒青菜	味噌湯/煮	132	25	24	844
			白米飯	雞丁.九層塔.薑	雞蛋	冬粉.蔬菜	青菜	豆腐.柴魚片				
	11/25	四	胚芽飯/煮	鐵路豬排/烤	珍珠丸子/蒸	魚香土豆/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	128	24	25	833
			白米.胚芽	豬排	珍珠丸子	馬鈴薯	青菜	白蘿蔔.排骨				
	11/26	五	白米飯/煮	蒲燒鯛魚/烤	催淚蛋/炒	白菜魚羹/燴	炒青菜	仙草蜜/煮	126	25	25	829
	蔬食日		白米	鯛魚	雞蛋.豆干.青龍椒	魚羹.大白菜	青菜	仙草汁.仙草凍				
4 F	11/29	一	刈包DIY/蒸	烤雞腿排/烤	菜脯煎蛋/煎	咖哩白花菜	炒青菜	皮蛋瘦肉粥/煮	132	25	24	844
			白米	刈包	雞腿排	雞蛋.菜脯	青菜	皮蛋.肉絲				
	11/30	二	白米飯/煮	鐵路豬排/烤	麻婆豆腐/煮	焗烤地瓜/烤	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	132	25	24	844
			白米	豬排	豆腐.絞肉	地瓜.起司	青菜	白蘿蔔.排骨				

*本公司使用之豬肉為國產豬肉