

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	糖類	蛋白質	脂肪	熱量	
3 F	11/1	二	白米飯/煮	雞肉捲/炸	打拋肉/炒	筍絲木耳炒蛋/炒	炒青菜	冬菜粉絲湯/煮	132	25	24	844
			白米	雞肉捲	豆干,豬肉,蔬菜	筍絲,木耳,雞蛋	青菜	冬菜,粉絲				
	11/2	三	白米飯/煮	椰奶雞丁/炒	蒙古烤肉/炒	港式燒賣/蒸	炒青菜	玉米海根湯/煮	126	25	25	829
			白米	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	豬肉,蔬菜	燒賣	青菜	玉米,海根				
	11/3	四	地瓜飯/煮	蒜泥肉片/炒	梅醬翅腿/烤	玉米炒蛋/炒	炒青菜	大麥山粉圓/煮	132	25	24	844
			白米,地瓜	豬肉,高麗菜	翅腿	玉米,雞蛋	青菜	麥仔,山粉圓				
	11/4	五	白米飯/煮	紅燒土魷魚/燒	什錦車輪/炒	三杯馬鈴薯杏鮑菇/炒	炒青菜	青菜豆腐湯/煮	125	24	24	812
	蔬食日	白米	土魷魚條	車輪,蔬菜	馬鈴薯,杏鮑菇	青菜	豆腐,蔬菜					
4 F	11/7	一	蝦米蛋炒飯/炒	蜜汁雞丁/炒	肉圓/蒸	什錦火鍋/煮	炒青菜	筍絲肉絲湯/煮	125	24	24	812
			白米,蝦米,雞蛋	雞丁,地瓜	肉圓	高麗菜,玉米,海結,火鍋料	青菜	筍絲,豬肉				
	11/8	二	白米飯/煮	烤雞翅/烤	肉燥滷丸/滷	翡翠蒸蛋/蒸	炒青菜	羅宋湯/煮	132	25	24	844
			白米	雞翅	絞肉,大貢丸	雞蛋,翡翠	青菜	南瓜,番茄,高麗菜				
	11/9	三	白米飯/煮	黑胡椒豬排/烤	蒼蠅頭/炒	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	蘿蔔香菇湯/煮	126	25	25	829
			白米	豬排	豆干,豆豉,豬肉	馬鈴薯,起司	青菜	白蘿蔔,香菇				
	11/10	四	白米飯/煮	蠔油雞丁/炒	高麗菜回鍋肉/炒	玉米紅絲炒蛋/炒	炒青菜	金桔檸檬/煮	126	25	25	829
		白米	雞丁	高麗菜,豬肉	玉米粒,紅蘿蔔,雞蛋	青菜	金桔汁,檸檬汁					
11/11	五	胚芽飯/煮	蒲燒鯛/烤	茄汁豆腐/炒	高麗菜炒甜不辣/炒	炒青菜	豆薯蛋花湯/煮	124	23	27	831	
	蔬食日	白米,胚芽	蒲燒鯛	豆腐,蔬菜	甜不辣,高麗菜	青菜	豆薯,雞蛋					
5 F	11/14	一	茄汁義大利麵/煮	無骨香雞排/炸	什錦滷味/滷	奶皇包/蒸	炒青菜	玉米濃湯/煮	130	25	25	845
			麵條,馬鈴薯,紅蘿蔔,豬肉	無骨香雞排/炸	豆干,海結,黑輪	奶皇包	青菜	玉米粒,蔬菜,雞蛋				
	11/15	二	白米飯/煮	筍干豬肉/燒	梅子雞/煮	珍珠丸子/蒸	炒青菜	紫菜金針湯/煮	128	24	25	833
			白米	豬肉,筍干	雞丁,蔬菜	珍珠丸子	青菜	乾紫菜,金針菇				
	11/16	三	芝麻飯/煮	咖哩雞丁/煮	肉圓/蒸	洋蔥培根炒蛋/炒	炒青菜	味噌湯/煮	123	28	26	838
			白米,芝麻	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	肉圓	雞蛋,翡翠	青菜	豆腐,柴魚片				
	11/17	四	白米飯/煮	沙茶肉片/炒	鹹水雞/炒	螞蟻上樹/炒	炒青菜	奶茶/煮	126	24	27	843
		白米	肉片,時蔬	雞肉,蔬菜	冬粉,豬肉,蔬菜	青菜	紅茶包,奶水					
11/18	五	白米飯/煮	樹子蒸魚片/蒸	揚出豆腐/炒	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	高麗菜蛋花湯/煮	127	26	25	837	
	蔬食日	白米	鮮魚片,樹子	豆腐	車輪,蔬菜	青菜	高麗菜,雞蛋					
2 F	11/21	一	雞肉絲飯/炒	鮮蔬紅糟肉/炒	韭菜花炒甜不辣/炒	豬肉餡餅/煎	炒青菜	酸辣湯/煮	133	24	25	853
			白米,雞肉	豬肉,花椰菜	甜不辣,韭菜花	豬肉餡餅	青菜	筍絲,紅蘿蔔,木耳,豆腐				
	11/22	二	白米飯/煮	芝麻翅腿*2/烤	肉燥花枝丸/魯	香菇蒸蛋/蒸	炒青菜	蘿蔔肉片湯/煮	125	24	24	812
			白米飯	翅腿	絞肉,花枝丸	雞蛋,香菇	青菜	白蘿蔔,豬肉				
	11/23	三	糙米飯/煮	鐵路豬排/滷	番茄燒雞/燒	拌四寶/炒	炒青菜	冬瓜珍珠/煮	132	25	24	844
			白米飯,糙米	豬排	雞肉,番茄,馬鈴薯	豆干,紅蘿蔔,毛豆	青菜	冬瓜糖磚,粉圓				
	11/24	四	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	清涼豆腐/蒸	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	鮮菇湯	128	24	25	833
		白米飯	雞丁	豆腐	紅蘿蔔,雞蛋	青菜	高麗菜,鮮菇					
11/25	五	紫米飯/煮	柳葉魚+干貝酥/炸	家常豆腐/煮	白菜鮮菇/燴	炒青菜	玉米蛋花湯/煮	126	25	25	829	
	蔬食日	白米,紫米	柳葉魚,干貝酥	豆腐,蔬菜	大白菜,鮮菇	青菜	玉米,雞蛋					
3 F	11/28	一	豆菜麵/煮	麥克雞塊*3/炸	臭豆腐豬肉煲/煮	牛奶饅頭/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	130	25	25	845
			麵條,豆芽菜	麥克雞塊	豬肉,豆腐,高麗菜,火鍋料	牛奶饅頭	青菜	乾紫菜,雞蛋				
	11/29	二	白米飯/煮	蠔油肉片/炒	花枝捲/烤	番茄豆腐炒蛋/炒	炒青菜	羅宋湯/煮	122	25	26	822
			白米飯	豬肉,蔬菜	花枝捲	番茄,豆腐,雞蛋	青菜	南瓜,番茄,高麗菜				
11/30	三	胚芽飯/煮	豉汁雞丁/炒	肉燥福州丸/滷	韓式粉條/炒	炒青菜	古早味紅茶/煮	121	26	25	813	
		白米飯,胚芽	雞丁,豆豉	福州丸,絞肉	寬冬粉,蔬菜	青菜	紅茶包					

*本公司使用之豬肉為國產豬肉