

| 日期    | 星期 |       | 主食     | 主菜1      | 主菜2        | 副菜1      | 副菜2   | 湯       | 醣類  | 蛋白質 | 脂肪 | 熱量  | 食用樓層 |
|-------|----|-------|--------|----------|------------|----------|-------|---------|-----|-----|----|-----|------|
| 11/1  | 五  |       | 胚芽飯/煮  | 喜相逢*2/炸  | 香菇油豆腐/紅燒   | 筍絲炒蛋/炒   | 炒青菜/炒 | 金桔檸檬/煮  | 108 | 32  | 31 | 839 | 三樓   |
|       |    | 食材    | 白米/胚芽米 | 喜相逢      | 油豆腐/香菇     | 雞蛋/筍絲    | 青菜    | 金桔/檸檬   |     |     |    |     |      |
| 11/4  | 一  |       | 白飯/煮   | 酸菜豬排/烤   | 照燒玉米雞丁/炒   | 花生麵筋/煮   | 炒青菜/炒 | 冬菜冬粉湯/煮 | 105 | 30  | 27 | 783 | 四樓   |
|       |    | 食材    | 白米     | 豬排/酸菜    | 蘿蔔/玉米/雞丁   | 麵筋球/水煮花生 | 青菜    | 冬粉/冬菜   |     |     |    |     |      |
| 11/5  | 二  |       | 胚芽飯/煮  | 酸菜雞丁/炒   | 肉燥蒸蛋/蒸     | 麻辣豆皮/煮   | 炒青菜/炒 | 味噌豆腐湯/煮 | 103 | 32  | 31 | 819 | 四樓   |
|       |    | 食材    | 白米/胚芽米 | 雞丁/酸菜/蔬菜 | 雞蛋/絞肉      | 豆皮       | 青菜    | 豆腐/味噌   |     |     |    |     |      |
| 11/6  | 三  | 三章一Q日 | 白飯/煮   | 蔥爆肉絲/炒   | 三杯雞丁/炒     | 海帶拌豆干/拌  | 炒青菜/炒 | 蔬菜蛋花湯/煮 | 99  | 32  | 28 | 776 | 四樓   |
|       |    | 食材    | 白米     | 肉絲/蔬菜/蔥段 | 雞丁/米血/九層塔  | 海帶根/豆干片  | 青菜    | 雞蛋/蔬菜   |     |     |    |     |      |
| 11/7  | 四  |       | 白飯/煮   | 芝麻翅腿*2/烤 | 肉片關東煮/煮    | 香腸蔬菜/炒   | 炒青菜/炒 | 紫菜魚丸湯/煮 | 101 | 28  | 27 | 759 | 四樓   |
|       |    | 食材    | 白米     | 翅小腿/芝麻   | 火鍋料/豬肉片/蘿蔔 | 蔬菜/香腸片   | 青菜    | 魚丸/紫菜   |     |     |    |     |      |
| 11/8  | 五  |       | 柴魚酥飯/煮 | 喜相逢*2/炸  | 香菇油豆腐/紅燒   | 筍絲炒蛋/炒   | 炒青菜/炒 | 金桔檸檬/煮  | 108 | 32  | 31 | 839 | 四樓   |
|       |    | 食材    | 白米/柴魚酥 | 喜相逢*2    | 油豆腐/香菇     | 雞蛋/筍絲    | 青菜    | 金桔/檸檬   |     |     |    |     |      |
| 11/11 | 一  |       | 白飯/煮   | 酸菜豬排/烤   | 照燒玉米雞丁/炒   | 花生麵筋/煮   | 炒青菜/炒 | 冬菜冬粉湯/煮 | 105 | 30  | 27 | 783 | 五樓   |
|       |    | 食材    | 白米     | 豬排/酸菜    | 蘿蔔/玉米/雞丁   | 麵筋球/水煮花生 | 青菜    | 冬粉/冬菜   |     |     |    |     |      |
| 11/12 | 二  |       | 胚芽飯/煮  | 酸菜雞丁/炒   | 肉燥蒸蛋/蒸     | 麻辣豆皮/煮   | 炒青菜/炒 | 味噌豆腐湯/煮 | 103 | 32  | 31 | 819 | 五樓   |
|       |    | 食材    | 白米/胚芽米 | 雞丁/酸菜/蔬菜 | 雞蛋/絞肉      | 豆皮       | 青菜    | 豆腐/味噌   |     |     |    |     |      |
| 11/13 | 三  | 三章一Q日 | 白飯/煮   | 蔥爆肉絲/炒   | 三杯雞丁/炒     | 海帶拌豆干/拌  | 炒青菜/炒 | 蔬菜蛋花湯/煮 | 99  | 32  | 28 | 776 | 五樓   |
|       |    | 食材    | 白米     | 肉絲/蔬菜/蔥段 | 雞丁/米血/九層塔  | 海帶根/豆干片  | 青菜    | 雞蛋/蔬菜   |     |     |    |     |      |
| 11/14 | 四  |       | 白飯/煮   | 芝麻翅腿*2/烤 | 肉片關東煮/煮    | 香腸蔬菜/炒   | 炒青菜/炒 | 紫菜魚丸湯/煮 | 101 | 28  | 27 | 759 | 五樓   |
|       |    | 食材    | 白米     | 翅小腿/芝麻   | 火鍋料/豬肉片/蘿蔔 | 蔬菜/香腸片   | 青菜    | 魚丸/紫菜   |     |     |    |     |      |
| 11/15 | 五  |       | 柴魚酥飯/煮 | 喜相逢*2/炸  | 香菇油豆腐/紅燒   | 筍絲炒蛋/炒   | 炒青菜/炒 | 金桔檸檬/煮  | 108 | 32  | 31 | 839 | 五樓   |
|       |    | 食材    | 白米/柴魚酥 | 喜相逢*2    | 油豆腐/香菇     | 雞蛋/筍絲    | 青菜    | 金桔/檸檬   |     |     |    |     |      |
| 11/18 | 一  |       | 白飯/煮   | 酸菜豬排/烤   | 照燒玉米雞丁/炒   | 花生麵筋/煮   | 炒青菜/炒 | 冬菜冬粉湯/煮 | 105 | 30  | 27 | 783 | 二樓   |
|       |    | 食材    | 白米     | 豬排/酸菜    | 蘿蔔/玉米/雞丁   | 麵筋球/水煮花生 | 青菜    | 冬粉/冬菜   |     |     |    |     |      |
| 11/19 | 二  |       | 胚芽飯/煮  | 酸菜雞丁/炒   | 肉燥蒸蛋/蒸     | 麻辣豆皮/煮   | 炒青菜/炒 | 味噌豆腐湯/煮 | 103 | 32  | 31 | 819 | 二樓   |
|       |    | 食材    | 白米/胚芽米 | 雞丁/酸菜/蔬菜 | 雞蛋/絞肉      | 豆皮       | 青菜    | 豆腐/味噌   |     |     |    |     |      |
| 11/20 | 三  | 三章一Q日 | 白飯/煮   | 蔥爆肉絲/炒   | 三杯雞丁/炒     | 海帶拌豆干/拌  | 炒青菜/炒 | 蔬菜蛋花湯/煮 | 99  | 32  | 28 | 776 | 二樓   |
|       |    | 食材    | 白米     | 肉絲/蔬菜/蔥段 | 雞丁/米血/九層塔  | 海帶根/豆干片  | 青菜    | 雞蛋/蔬菜   |     |     |    |     |      |
| 11/21 | 四  |       | 白飯/煮   | 芝麻翅腿*2/烤 | 肉片關東煮/煮    | 香腸蔬菜/炒   | 炒青菜/炒 | 紫菜魚丸湯/煮 | 101 | 28  | 27 | 759 | 二樓   |
|       |    | 食材    | 白米     | 翅小腿/芝麻   | 火鍋料/豬肉片/蘿蔔 | 蔬菜/香腸片   | 青菜    | 魚丸/紫菜   |     |     |    |     |      |
| 11/22 | 五  |       | 柴魚酥飯/煮 | 蒲燒鯛魚/烤   | 香菇油豆腐/紅燒   | 筍絲炒蛋/炒   | 炒青菜/炒 | 金桔檸檬/煮  | 108 | 32  | 28 | 812 | 二樓   |
|       |    | 食材    | 白米/柴魚酥 | 蒲燒鯛魚/烤   | 雞蛋/海帶結     | 雞蛋/筍絲    | 青菜    | 金桔/檸檬   |     |     |    |     |      |
| 11/25 | 一  |       | 白飯/煮   | 酸菜豬排/烤   | 照燒玉米雞丁/炒   | 花生麵筋/煮   | 炒青菜/炒 | 冬菜冬粉湯/煮 | 105 | 30  | 27 | 783 | 三樓   |
|       |    | 食材    | 白米     | 豬排/酸菜    | 蘿蔔/玉米/雞丁   | 麵筋球/水煮花生 | 青菜    | 冬粉/冬菜   |     |     |    |     |      |
| 11/26 | 二  |       | 胚芽飯/煮  | 酸菜雞丁/炒   | 肉燥蒸蛋/蒸     | 麻辣豆皮/煮   | 炒青菜/炒 | 味噌豆腐湯/煮 | 103 | 32  | 31 | 819 | 三樓   |
|       |    | 食材    | 白米/胚芽米 | 雞丁/酸菜/蔬菜 | 雞蛋/絞肉      | 豆皮       | 青菜    | 豆腐/味噌   |     |     |    |     |      |
| 11/27 | 三  | 三章一Q日 | 白飯/煮   | 蔥爆肉絲/炒   | 三杯雞丁/炒     | 海帶拌豆干/拌  | 炒青菜/炒 | 蔬菜蛋花湯/煮 | 99  | 32  | 28 | 776 | 三樓   |
|       |    | 食材    | 白米     | 肉絲/蔬菜/蔥段 | 雞丁/米血/九層塔  | 海帶根/豆干片  | 青菜    | 雞蛋/蔬菜   |     |     |    |     |      |
| 11/28 | 四  |       | 白飯/煮   | 芝麻翅腿*2/烤 | 肉片關東煮/煮    | 香腸蔬菜/炒   | 炒青菜/炒 | 紫菜魚丸湯/煮 | 101 | 28  | 27 | 759 | 三樓   |
|       |    | 食材    | 白米     | 翅小腿/芝麻   | 火鍋料/豬肉片/蘿蔔 | 蔬菜/香腸片   | 青菜    | 魚丸/紫菜   |     |     |    |     |      |
| 11/29 | 五  |       | 柴魚酥飯/煮 | 喜相逢*2/炸  | 香菇油豆腐/紅燒   | 筍絲炒蛋/炒   | 炒青菜/炒 | 金桔檸檬/煮  | 108 | 32  | 31 | 839 | 三樓   |
|       |    | 食材    | 白米/柴魚酥 | 喜相逢*2    | 雞蛋/海帶結     | 雞蛋/筍絲    | 青菜    | 金桔/檸檬   |     |     |    |     |      |