

日期	星期	樓層	主食	主菜(一)	主菜(二)	副菜(一)	副菜(二)	湯品	脂肪	蛋白質	醣類	熱量
10/28	一	5F	胚芽飯/煮 胚芽米10 白米110	滷豬排/煮 豬排50	雞肉玉米/煮 雞絞肉15 玉米35	五味醬豆腐/煮 豆腐50 五味醬適量	青菜/炒 青菜100	冬瓜大骨湯/煮 冬瓜10 大骨10	112	25	27	791
10/29	二		白飯/煮 白米120	洋蔥雞柳/煮 洋蔥20 雞柳40	肉燥蒸蛋/蒸 絞肉30 雞蛋30	什錦鮮蔬/煮 車輪20 蔬菜30	青菜/炒 青菜100	蘿蔔雞湯/煮 蘿蔔10 雞丁10	115	26	28	816
10/30	三		糙米飯/煮 糙米10 白米110	鹹酥雞/煮 雞丁50 地瓜30	宮保肉絲/炒 肉絲30 米血30 乾辣椒 油花生5	大白木耳/煮 大白50 木耳10	青菜/炒 青菜100	綠豆湯/煮 綠豆 10粉角10	116	27	28	824
10/31	四		白飯/煮 白米120	豬肉壽喜燒/煮 肉片30 洋蔥25	春川炒雞/炒 雞丁40 馬鈴薯30	鍋貼/煎 鍋貼*1	青菜/炒 青菜100	味噌海芽湯/煮 味噌適量 海芽10	117	26	27	815
11/1	五		什錦炒麵/炒 麵條150 洋蔥15	糖醋魚柳/煮 虱目魚柳45 洋蔥25	大瓜炒蛋/炒 大黃瓜45 雞蛋30	黑糖銀絲卷/蒸 黑糖銀絲卷30	青菜/炒 青菜100	蔬菜湯/煮 蔬菜15	112	27	28	808
11/4	一	2F +行政	肉燥刀削麵/煮 肉燥25 刀削麵200	香酥雞腿/炸 雞腿100	蔥燒軟骨/煮 蔥適量 軟骨丁50 洋蔥25	焗烤青花/烤 起士絲適量 青花菜50	青菜/炒 青菜100	味噌海芽湯/煮 味噌適量	112	26	27	795
11/5	二		白飯/煮 白米120	蜜汁豬排/煮 蜜汁適量 豬排50	梅子雞/煮 雞丁50 梅子適量 高麗菜30	毛豆彩粒粒/炒 毛豆仁20 玉米粒25 紅藜麥適量	青菜/炒 青菜100	綠豆湯/煮 綠豆10 粉角10	113	28	28	816
11/6	三		白飯/煮 白米120	燒烤棒棒腿/烤 棒棒腿*3	咖哩魚丸/煮 咖哩適量 魚丸25 馬鈴薯30	炭烤甜不辣/烤 甜不辣35	青菜/炒 青菜100	豆薯蛋花湯/煮 豆薯15 雞蛋10	115	27	27	811
11/7	四		白飯/煮 白米120	鐵路排骨/煮 鐵路排骨50	番茄豆腐/煮 番茄25 豆腐50	肉末冬粉/炒 絞肉15 冬粉20 紅蘿蔔10 木耳5	青菜/炒 青菜100	冬瓜雞湯/煮 冬瓜15 雞丁10	115	27	27	811
11/8	五		芝麻飯/煮 芝麻適量 白米120	醬燒魚柳/煮 虱目魚柳50 高麗菜25	海鮮雙拼/炸 干貝酥+花枝丸	塔香蘿蔔蛋/炒 九層塔1 白蘿蔔30 雞蛋30	青菜/炒 青菜100	大白菜湯/煮 大白菜15 金針菇10	116	27	27	815
11/11	一	3F	糙米飯/煮 白米80.糙米30	宮保雞丁/炒 雞肉40.乾辣椒適量	玉米肉末/炒 絞肉40.玉米粒30	韓式拌菜/炒 黃豆芽40.海帶芽10	炒青菜/炒 青菜100	冬粉肉絲湯/煮 肉絲10.冬粉10	112	26	27	795
11/12	二		白米飯/煮 白米120	日式炸豬排/炸 里肌豬排40	梅子雞/煮 雞肉40.高麗菜40.梅子醬	翡翠蒸蛋/蒸 雞蛋40.翡翠適量	炒青菜/炒 青菜100	大瓜大骨湯/煮 大瓜10 大骨10	112	26	27	795
11/13	三		白米飯/煮 白米120	BBQ翅腿/烤 翅腿*2	筍絲豬肉/煮 筍絲25 豬肉40	三杯杏鮑菇/炒 薑片1 九層塔1 杏鮑菇20 馬鈴薯30	炒青菜/炒 青菜100	蕃茄蔬菜湯/煮 蕃茄10.高麗菜10	113	28	28	816
11/14	四		燕麥飯/煮 白米90.燕麥30	高麗肉片/炒 高麗菜25 肉片30	紅絲炒蛋/炒 雞蛋30.紅蘿蔔30	日式豆腐/燒 豆腐80	炒青菜/炒 青菜100	冬瓜雞湯/煮 冬瓜10 雞丁10	115	27	27	811
11/15	五		柴魚酥飯/煮 柴魚酥適量 白米120	椒鹽魚柳/炸 虱目魚柳50 地瓜20	什錦滷味/滷 豆干40.紅蘿蔔20.白蘿蔔20	豆沙包/蒸 豆沙包30g	炒青菜/炒 青菜100	大麥山粉圓/煮 山粉圓適量.麥茶	115	26	26	798
11/18	一	4F	白米飯/煮 白米120	青花雞柳/燒 雞柳40.青花菜50	蒼蠅頭/炒 絞肉20.豆干40.豆豉適量	蜜汁芝麻甜不辣片/燒 甜不辣片*1.白芝麻適量	炒青菜/炒 青菜100	薑絲紫菜湯/煮 紫菜1.薑絲適量	112	26	27	795
11/19	二		小米飯/煮 白米90.小米30	五香滷豬排/滷 里肌豬排50	三杯馬鈴薯杏鮑菇/炒 馬鈴薯30.杏鮑菇30	大黃瓜炒蛋/炒 雞蛋30.大黃瓜40	炒青菜/炒 青菜100	鹽菜雞湯/煮 鹽菜10.雞肉20	115	27	27	811
11/20	三		白米飯/煮 白米120	燒烤雞腿排/烤 雞腿排50	麻婆豆腐/燒 豆腐80	麻油麵線/煮 麻油適量 薑片1 麵線15	炒青菜/炒 青菜100	蘿蔔魚丸湯/煮 白蘿蔔20.虱目魚丸10	115	27	27	811
11/21	四		柴魚酥飯/煮 白米110.柴魚酥	筍乾燉肉/煮 筍乾25 肉丁40	雞絲拉皮/拌 雞肉絲30.寬粉10.小黃瓜15.洋蔥15	紅蘿蔔炒蛋/炒 紅蘿蔔20 雞蛋30	炒青菜/炒 青菜100	百香果愛玉/煮 愛玉凍10百香果汁50	115	27	27	811
11/22	五		豆菜麵/煮 麵條150.豆芽菜10	糖醋魚柳/煮 虱目魚柳40 洋蔥25	什錦豆干/炒 豆干40 蘿蔔30 海帶結20	蔬菜黑輪/炒 蔬菜25 黑輪30	炒青菜/炒 青菜100	高麗蛋花湯/煮 高麗菜10.雞蛋10	115	27	27	811
11/25	一	5F	白米飯/煮 白米120	蜜汁雞排/燒 雞排50.蜜汁醬	黑胡椒洋蔥肉絲/燒 肉絲45.洋蔥40.黑胡椒	奶油馬鈴薯/煮 馬鈴薯45.紅蘿蔔20	炒青菜/炒 青菜100	味噌豆腐湯/煮 豆腐20.味噌	117	25	27	811
11/26	二		芝麻飯/煮 白米120.黑芝麻	鐵路豬排/燒 里肌豬排40	奶香雞丁/燒 雞肉40.紅蘿蔔20	大白菜魚羹/煮 大白菜40 魚羹10	炒青菜/炒 青菜100	烏梅汁/煮 烏梅汁	115	27	27	811
11/27	三		南瓜飯/煮 白米110.南瓜20	蒙古炒肉/炒 肉片30 蔬菜20	香腸/烤+甜不辣 香腸*1 +甜不辣絲25	海芽玉米炒蛋/炒 雞蛋40.玉米粒20.海帶芽10	炒青菜/炒 青菜100	酸辣湯/煮 高麗菜10.紅蘿蔔10.豆腐20	115	26	26	798
11/28	四		糙米飯/煮 白米90.糙米30	冬瓜梅干肉角/燒 肉角40.冬瓜40.梅乾菜適量	雞粒豆腐煲/燒 雞絞肉10.豆腐80	照燒魷魚丸/燒 魷魚丸*1.柴魚片適量	炒青菜/炒 青菜100	筍片排骨湯/煮 筍片10.排骨10	115	27	27	811
11/29	五		醉醬麵/煮 麵條180.炸醬.蔬菜10	干貝酥+柳葉魚/炸 干貝酥*1 柳葉魚*1	鮮蔬車輪/炒 車輪20 白花菜40	焗烤地瓜/烤 起士絲 地瓜50	炒青菜/炒 青菜100	豆薯三絲湯/煮 豆薯10.紅蘿蔔10.木耳10	113	28	28	816