



11月1日(二)				11月2日(三)				11月3日(四)				11月4日(五)			
五穀飯 客家鹹豬肉(豆) 魷米花拚蝦片(海炸) 海苔大阪燒 深色蔬菜 蘿蔔肉絲湯				白米飯 香雞排(炸) 筍干滷肉(醃) 白菜貢丸(加) 淺色蔬菜 珍菇湯				地瓜飯 和風炙烤雞腿 菜頭燒豬 青花炒菇 深色蔬菜 刺瓜湯				義大利麵 日式豬里肌 彩繪豆絲(豆) 滷蛋 深色蔬菜 紫菜湯			
熱量:		脂肪:		熱量:	742大卡	脂肪:	20g	熱量:	781大卡	脂肪:	22g	熱量:	766大卡	脂肪:	18g
醣類:		蛋白質:		醣類:	113g	蛋白質:	27g	醣類:	106g	蛋白質:		醣類:	116g	蛋白質:	28g
11月7日(一)				11月8日(二)				11月9日(三)				11月10日(四)			
白米飯 鮮嫩烤雞排 壽喜豬肉鍋(豆) 滷香菇筍片 淺色蔬菜 香菇雞湯				五穀飯 紅燒肉滷蘭花干(豆) 白醬焗汁玉米 紐澳良烤棒棒腿 深色蔬菜 小丸子湯(加)+豆漿				白米飯 日式炸豬排(炸) XO風味肉醬(海) 馬薯二絲 淺色蔬菜 海芽湯				地瓜飯 魷魚炒三絲(海) 塔香三杯雞 茶碗蒸 深色蔬菜 野菇肉絲湯			
熱量:	742大卡	脂肪:	20g	熱量:	774大卡	脂肪:	24g	熱量:	784大卡	脂肪:	25g	熱量:	744大卡	脂肪:	23g
醣類:	113g	蛋白質:	27g	醣類:	110g	蛋白質:	26g	醣類:	109g	蛋白質:	29g	醣類:	102g	蛋白質:	27g
11月14日(一)				11月15日(二)				11月16日(三)				11月17日(四)			
白米飯 BBQ醬烤大豬排 麻婆豆腐(豆) 拉絲起司蔬食煮 淺色蔬菜 玉米濃湯(苡)				五穀飯 蒙古烤肉 美式香雞排(炸) 木須炒筍絲 深色蔬菜 柴香豆腐湯(豆)				白米飯 日式唐揚雞丁(炸) 太祖魷魚(海) QQ滷蛋 淺色蔬菜 刺瓜湯				地瓜飯 照燒豬排 佛蒙特甜味雞丁 滷黑輪雙拼(加) 深色蔬菜 薑片冬瓜湯			
熱量:	760大卡	脂肪:	18g	熱量:	749大卡	脂肪:	18g	熱量:	780大卡	脂肪:	22g	熱量:	760大卡	脂肪:	19g
醣類:	116g	蛋白質:	29g	醣類:	116g	蛋白質:	26g	醣類:	116g	蛋白質:	29g	醣類:	116g	蛋白質:	28g
11月21日(一)				11月22日(二)				11月23日(三)				11月24日(四)			
白米飯 板烤雞腿排 冬瓜燒鴨 白花菜川朵 淺色蔬菜 筍絲湯				五穀飯 壽喜燒肉片 吮指翅小腿 蒜香花椰菜 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				白米飯 酥炸虱目魚排(炸)(海) 滷香菇干片(豆) 茄汁豬柳 淺色蔬菜 黃金玉米雞蓉湯				地瓜飯 *黑胡椒豬柳 鮮蔬蝦仁(海) 香烤雞柳條 深色蔬菜 金針豆皮湯(豆)			
熱量:	752大卡	脂肪:	22g	熱量:	752大卡	脂肪:	22g	熱量:	788大卡	脂肪:	20g	熱量:	768大卡	脂肪:	18g
醣類:	107g	蛋白質:	30g	醣類:	107g	蛋白質:	30g	醣類:	112g	蛋白質:	29g	醣類:	115g	蛋白質:	27g
11月28日(一)				11月29日(二)				11月30日(三)							
白米飯 鐵路老滷雞腿 鐵板豆腐(豆) 滷香菇筍片 淺色蔬菜 海芽湯				五穀飯 紅燒豬肉 三色玉米 蒜味魚塊(海炸) 深色蔬菜 菜頭腐皮湯(豆)				白米飯 黃金厚豬排(炸) 碎肉花瓜(醃加) 關東煮 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)							
熱量:	734大卡	脂肪:	17g	熱量:	742大卡	脂肪:	20g	熱量:	774大卡	脂肪:	24g	熱量:		脂肪:	
醣類:	118g	蛋白質:	25g	醣類:	113g	蛋白質:	27g	醣類:	110g	蛋白質:	26g	醣類:		蛋白質:	

有蝦皮