

11月3日(一)	11月4日(二)	11月5日(三)	11月6日(四)	11月7日(五)
白米飯 檸檬雞翅 壽喜豬肉鍋(豆) 麥肯調味薯條(加炸) 蚵白菜 香菇雞湯	五穀飯 紅燒肉滷小豆干(豆) 南瓜滑蛋 BBQ烤翅腿 油菜 搭破山粉圓厚奶	雞絲肉炒飯 香酥魚排(海炸) 黑糖饅頭(冷) 偽東山蜜滷 高麗菜 芹香丸片湯(加)	地瓜飯 嫩香滷豬排 三杯雞丁 豆皮鮮蔬炒蛋(豆) 青江菜 筍仔湯	白米飯 板烤雞排 筍干扣肉(醃) 蒜香海帶根 油菜 味噌蛋花湯
熱量: 870大卡 脂肪: 30g 糖類: 114g 蛋白質: 36g	熱量: 878大卡 脂肪: 30g 糖類: 115g 蛋白質: 37g	熱量: 880大卡 脂肪: 28g 糖類: 114g 蛋白質: 37g	熱量: 873大卡 脂肪: 29g 糖類: 117g 蛋白質: 37g	熱量: 865大卡 脂肪: 29g 糖類: 116g 蛋白質: 35g
11月10日(一)	11月11日(二)	11月12日(三)	11月13日(四)	11月14日(五)
白米飯 BBQ醬烤豬排 麻婆豆腐(豆) 起司醬春川炒雞丁 蚵白菜 玉米濃湯(芡)	五穀飯 蒜泥醬拌豚肉片 炸香香魚塊(海炸) 鮮炒豆芽 油菜 柴香豆腐湯(豆)	茄汁拌麵 香酥雞腿(炸) 沙茶肉絲炒海根 QQ滷蛋 高麗菜 刺瓜湯	地瓜飯 照燒梅花豬里肌 佛蒙特甜味雞丁 蒜香彩繪豆干(豆加) 青江菜 薑片冬瓜湯	白米飯 嫩烤雞排 扁蒲燴炒(海) 泡菜豬肉鍋(醃豆) 油菜 日式紫菜蛋花湯
熱量: 861大卡 脂肪: 29g 糖類: 115g 蛋白質: 35g	熱量: 880大卡 脂肪: 28g 糖類: 117g 蛋白質: 35g	熱量: 886大卡 脂肪: 28g 糖類: 115g 蛋白質: 36g	熱量: 869大卡 脂肪: 29g 糖類: 118g 蛋白質: 36g	熱量: 873大卡 脂肪: 29g 糖類: 118g 蛋白質: 35g
11月17日(一)	11月18日(二)	11月19日(三)	11月20日(四)	11月21日(五)
白米飯 燒烤雞腿 拌飯肉醬(豆) 海茸炒菇 蚵白菜 港式酸辣湯(豆芡)	五穀飯 壽喜燒肉片 吮指翅小腿 吻魚炊蛋(海) 油菜 紅豆湯	起司茄汁炒飯 無敵卡啦炸雞排(炸) 滷香菇干片(豆) 水餃X2(冷) 高麗菜 黃金玉米雞蓉湯	地瓜飯 沙茶魷魚(海) 鮮蔬炒蛋 香香雞柳條(炸加) 青江菜 洋芋雞湯	白米飯 醬燒豬排 肉片炒瓜瓜 南洋咖哩雞丁 油菜 榨菜肉絲湯(醃)
熱量: 861大卡 脂肪: 29g 糖類: 115g 蛋白質: 35g	熱量: 870大卡 脂肪: 30g 糖類: 116g 蛋白質: 34g	熱量: 886大卡 脂肪: 30g 糖類: 115g 蛋白質: 33g	熱量: 868大卡 脂肪: 29g 糖類: 115g 蛋白質: 36g	熱量: 861大卡 脂肪: 29g 糖類: 117g 蛋白質: 33g
11月24日(一)	11月25日(二)	11月26日(三)	11月27日(四)	11月28日(五)
白米飯 鐵路老滷雞翅 麻辣肉醬小丸子(加) 螞蟻上樹 蚵白菜 海芽蛋花湯	五穀飯 紅燒豬肉 醬香炒蛋玉米 彩椒魚塊拌細絲(海炸) 油菜 菜頭腐皮湯(豆)	醬香芝麻沾麵 鹹酥雞(炸) 醬汁滷蛋 關東煮 高麗菜 味噌豆腐湯(豆)	地瓜飯 香鍋米血雞(加) 銀芽肉絲 小魚干丁花生(海)(豆) 青江菜 筍仔肉絲湯+豆漿	白米飯 蜜香雞腿 蔥炒豬肉 腐皮燉菜(豆) 油菜 土瓶蒸
熱量: 867大卡 脂肪: 29g 糖類: 114g 蛋白質: 35g	熱量: 889大卡 脂肪: 29g 糖類: 118g 蛋白質: 36g	熱量: 889大卡 脂肪: 29g 糖類: 117g 蛋白質: 35g	熱量: 874大卡 脂肪: 30g 糖類: 114g 蛋白質: 37g	熱量: 886大卡 脂肪: 28g 糖類: 117g 蛋白質: 34g