

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 冬瓜湯	白米飯 香酥魚排(海炸) XO風味肉醬(海豆) 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 黃金布丁蒸蛋蛋 青江菜 筍仔湯	肉絲炒飯 板烤雞排 奶黃包(冷) 蒜香海帶根 油菜 味噌蛋花湯
熱量: 727大卡 脂肪: 25g 糖類: 101g 蛋白質: 27g	熱量: 728大卡 脂肪: 24g 糖類: 103g 蛋白質: 27g	熱量: 745大卡 脂肪: 25g 糖類: 99g 蛋白質: 27g	熱量: 728大卡 脂肪: 25g 糖類: 103g 蛋白質: 27g	熱量: 737大卡 脂肪: 25g 糖類: 101g 蛋白質: 27g
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)+豆漿	白米飯 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	義大利麵 嫩烤雞排 扁蒲燴炒(海) 黑糖饅頭(冷) 油菜 日式紫菜蛋花湯
熱量: 733大卡 脂肪: 25g 糖類: 100g 蛋白質: 27g	熱量: 743大卡 脂肪: 25g 糖類: 103g 蛋白質: 27g	熱量: 745大卡 脂肪: 25g 糖類: 103g 蛋白質: 27g	熱量: 736大卡 脂肪: 24g 糖類: 103g 蛋白質: 27g	熱量: 757大卡 脂肪: 25g 糖類: 109g 蛋白質: 27g
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 蒜香花椰菜 油菜 味噌豆腐湯(豆)	白米飯 無敵卡啦炸雞排(炸) 滷香菇干片(豆) 咕咕年糕(冷) 高麗菜 黃金玉米雞蓉湯	地瓜飯 沙茶魷魚(海) 鮮蔬炒蛋 燒賣(加) 青江菜 洋芋雞湯	起司玉米蛋炒飯 醬燒豬排 肉片炒瓜瓜 椒鹽甜不辣(炸加) 油菜 榨菜肉絲湯(醃)
熱量: 728大卡 脂肪: 24g 糖類: 101g 蛋白質: 27g	熱量: 736大卡 脂肪: 24g 糖類: 103g 蛋白質: 27g	熱量: 777大卡 脂肪: 25g 糖類: 111g 蛋白質: 27g	熱量: 728大卡 脂肪: 24g 糖類: 103g 蛋白質: 27g	熱量: 737大卡 脂肪: 25g 糖類: 101g 蛋白質: 27g
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 蔥燒豆腐(豆) 螞蟻上樹 蚵白菜 海芽蛋花湯	五穀飯 紅燒豬肉 芙蓉蒸蛋 彩椒魚塊拌細絲(海炸) 油菜 菜頭腐皮湯(豆)	白米飯 鹹酥雞(炸) 碎肉脆瓜(醃加) 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	醬香芝麻沾麵 蜜香雞腿 QQ滷蛋 腐皮燉菜(豆) 油菜 土瓶蒸
熱量: 715大卡 脂肪: 23g 糖類: 117g 蛋白質: 25g	熱量: 741大卡 脂肪: 25g 糖類: 109g 蛋白質: 27g	熱量: 741大卡 脂肪: 25g 糖類: 109g 蛋白質: 27g	熱量: 747大卡 脂肪: 23g 糖類: 110g 蛋白質: 25g	熱量: 725大卡 脂肪: 25g 糖類: 96g 蛋白質: 27g