

11月2日(一)				11月3日(二)				11月4日(三)				11月5日(四)				11月6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)-申請 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 洋芋雞丁 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:	765大卡	脂肪:	25g	熱量:	796大卡	脂肪:	24g	熱量:	745大卡	脂肪:	25g	熱量:	729大卡	脂肪:	25g	熱量:	773大卡	脂肪:	25g
醣類:	105g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	99g	蛋白質:	27g	醣類:	100g	蛋白質:	27g
11月9日(一)				11月10日(二)				11月11日(三)				11月12日(四)				11月13日(五)			
白米飯 BBQ醬烤豬排 麻婆豆腐(豆) 蝦仁白菜滷(海豆)-申請 蚵白菜 玉米濃湯(苡)				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) 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 蘿蔔肉粳清湯(加)			
熱量:	741大卡	脂肪:	25g	熱量:	741大卡	脂肪:	25g	熱量:	729大卡	脂肪:	25g	熱量:	736大卡	脂肪:	24g	熱量:	757大卡	脂肪:	25g
醣類:	102g	蛋白質:	27g	醣類:	99g	蛋白質:	27g	醣類:	99g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	106g	蛋白質:	27g
11月16日(一)				11月17日(二)				11月18日(三)				11月19日(四)				11月20日(五)			
白米飯 燒烤雞腿 拌飯肉醬(豆) 海茸炒菇 蚵白菜 鍋燒鮮豚湯				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)-申請 鮮蔬炒蛋 鍋貼(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	熱量:	736大卡	脂肪:	24g	熱量:	777大卡	脂肪:	25g	熱量:	728大卡	脂肪:	24g	熱量:	737大卡	脂肪:	25g
醣類:	101g	蛋白質:	27g	醣類:	102g	蛋白質:	27g	醣類:	111g	蛋白質:	27g	醣類:	101g	蛋白質:	27g	醣類:	101g	蛋白質:	27g
11月23日(一)				11月24日(二)				11月25日(三)				11月26日(四)				11月27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)-申請 油菜 菜頭腐皮湯(豆)				白米飯 鹹酥雞(炸) 筍干滷肉(醃) 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				咖哩炒飯 蜜香雞腿 QQ滷蛋 腐皮燉菜(豆) 油菜 大黃瓜湯			
熱量:	775大卡	脂肪:	23g	熱量:	741大卡	脂肪:	25g	熱量:	741大卡	脂肪:	25g	熱量:	747大卡	脂肪:	23g	熱量:	725大卡	脂肪:	25g
醣類:	117g	蛋白質:	25g	醣類:	102g	蛋白質:	27g	醣類:	102g	蛋白質:	27g	醣類:	110g	蛋白質:	25g	醣類:	99g	蛋白質:	27g
11月30日(一)																			
白米飯 焗烤蝦仁總匯(海)-申請 回鍋肉(豆) 時蔬燴丸(加) 蚵白菜 海芽蛋花湯																			
熱量:	724大卡	脂肪:	24g	熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:	
醣類:	100g	蛋白質:	27g	醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:	