



 <p>標示◎為油炸物 標示☆為半成品</p> 	11月1日(三)		11月2日(四)
	白飯		白飯
	客家鹹豬肉		◎豪大香雞排
	蛋酥白菜		竹筍炒肉絲
	麻辣燙		麻婆豆腐
	青菜		青菜
	淡水魚丸湯		番茄蛋花湯
<small>熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克</small>		<small>熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克</small>	
11月6日(一)	11月7日(二)	11月8日(三)	11月9日(四)
中華酢醬麵	白飯	白飯	白飯
◎麥香雞堡排	壽喜燒肉片	春川雞肉炒年糕	古早味豬排
☆培根高麗菜	三杯杏鮑菇片	開陽瓠瓜	◎椒鹽金針菇
拌炒海帶根	油腐粉絲煲	☆蔥燒肉末黑輪	蒜味毛豆莢
青菜	青菜	青菜	青菜
海芽蛋花湯	椰果紅茶	玉米濃湯	孜然鮮蔬湯
<small>熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克</small>	<small>熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 醣類：106克</small>	<small>熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克</small>	<small>熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克</small>
11月13日(一)	11月14日(二)	11月15日(三)	11月16日(四)
廣式揚州炒飯	白飯	白飯	白飯
◎日式炸豬排	◎豆酥鮮魚	蔥爆沙嗲骰子豬	川味辣雞排
鐵板肉絲銀芽	紅絲洋蔥炒蛋	大阪燒高麗菜	小瓜炒嫩雞
三杯凍豆腐	☆辣滷黑干拼米血	燒滷大豆輪	肉燥玉米
青菜	青菜	青菜	青菜
大瓜鮮菇湯	波霸仙草干茶	豆薯排骨湯	紫菜腐皮湯
<small>熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克</small>	<small>熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克</small>	<small>熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克</small>	<small>熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克</small>
11月20日(一)	11月21日(二)	11月22日(三)	11月23日(四)
客家板條	白飯	白飯	白飯
◎鹽酥雞	蒜泥白肉	三杯雞	蔥爆鹹豬肉
佛跳牆	☆洋蔥炒輪片	番茄雞蛋豆腐	紅片綠花椰
客家小炒	泰式打拋干丁	☆辣炒年糕	大瓜鮮燴
青菜	青菜	青菜	青菜
冬瓜肉絲湯	冬瓜西米露	當歸藥膳湯	牛奶起司鍋
<small>熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克</small>	<small>熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克</small>	<small>熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克</small>	<small>熱量：767.2大卡 脂肪：26克 蛋白質：32.8克 醣類：100.5克</small>
11月27日(一)	11月28日(二)	11月29日(三)	11月30日(四)
麻油糯米雞飯	白飯	白飯	白飯
◎七味唐辛子炸豬排	辣子雞丁	筍干扣肉	◎吮指雞翅
關東煮	☆番茄肉丸子	宮保油丁	紅油抄手
奶香起司焗白菜	紅顏豆皮高麗菜	麻辣毛豆莢	泰式打拋粉絲
青菜	青菜	青菜	青菜
大瓜丸子湯	鳳梨椰果綠茶	馬鈴薯濃湯	青菜豆腐湯
<small>熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克</small>	<small>熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克</small>	<small>熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克</small>	<small>熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克</small>

\*\*使用台灣豬肉\*\*