



		11月1日(三)	11月2日(四)	11月3日(五)
		招牌飯條	香Q白飯	香Q白飯
		招牌什錦燒	糖醋豆腸	燒滷豆輪
		彩繪三丁 豆皮炒鮮筍 時令青菜 時令青菜 素番麥海結湯	蠔油雙菇炒干片 QQ芝麻球 時令青菜 時令青菜 玉米濃湯	醬燒百頁片 椒鹽秀珍菇 時令青菜 時令青菜 素金針花鮮菇湯
		熱量：794.8大卡 脂肪：26克 蛋白質：33.7克 醃類：106.5克	熱量：799.7大卡 脂肪：26.5克 蛋白質：34.3克 醃類：106克	熱量：794.8大卡 脂肪：26克 蛋白質：33.7克 醃類：106.5克
11月6日(一)	11月7日(二)	11月8日(三)	11月9日(四)	11月10日(五)
香Q白飯	香Q白飯	清水Q米糕	香Q白飯	香Q白飯
五香豆干	三杯細腐	香煎牛蒡排	日式海苔燒	香菜豆包
醬燒嫩筍 滷苦瓜 時令青菜 時令青菜 素芹香細粉湯	彩椒腰果綠花椰 印度咖哩 時令青菜 時令青菜 素蘿蔔湯	彩椒雞丁 酥炸香菇 時令青菜 時令青菜 素黃瓜金針菇湯	塔香茄子 燒滷豆干 時令青菜 時令青菜 素味噌豆腐湯	芹香干絲 椒鹽馬鈴薯 時令青菜 時令青菜 青菜腐皮湯
熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醃類：105克	熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醃類：105.5克	熱量：794.8大卡 脂肪：26克 蛋白質：33.7克 醃類：106.5克	熱量：787.5大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：33克 醃類：106.5克	熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醃類：105克
11月13日(一)	11月14日(二)	11月15日(三)	11月16日(四)	11月17日(五)
香Q白飯	香Q白飯	茄汁螺絲麵	香Q白飯	香Q白飯
沙茶三角油腐	醬燒百頁片	煙燻茶鵝片	三杯細腐	大溪黑干片
梅干香菇豆輪 彩燴毛豆 時令青菜 時令青菜 素裙帶湯	酸菜麵腸 魚香茄子 時令青菜 時令青菜 素鮮筍湯	燒滷大根排 沙嗲杏鮑菇 時令青菜 時令青菜 素青木瓜紅棗湯	三色玉米 豆豉炒苦瓜 時令青菜 時令青菜 素榨菜三絲湯	麻油手工麵線 芝麻海帶結 時令青菜 時令青菜 素當歸藥膳湯
熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醃類：105克	熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醃類：105克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醃類：105克	熱量：799.7大卡 脂肪：26.5克 蛋白質：34.3克 醃類：106克	熱量：787.5大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：33克 醃類：106.5克
11月20日(一)	11月21日(二)	11月22日(三)	11月23日(四)	11月24日(五)
香Q白飯	香Q白飯	咖哩炒飯	香Q白飯	香Q白飯
燒滷豆干	煙燻雞翅	黑胡椒素豆包	日式海苔燒	紅燒細腐
茄燒凍豆腐 燒滷筍片 時令青菜 時令青菜 素中式玉米湯	粉絲煲 麻婆豆腐 時令青菜 時令青菜 素和風豆腐湯	沙嗲白菜滷 蔬菜天婦羅 時令青菜 時令青菜 素羅宋湯	素塔香打拋肉 客家小炒 時令青菜 時令青菜 素金針菇玉米湯	綠花椰炒腐竹 毛豆筍筍 時令青菜 時令青菜 素大瓜豆皮湯
熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醃類：105克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醃類：105克	熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醃類：105克	熱量：799.7大卡 脂肪：26.5克 蛋白質：34.3克 醃類：106克	熱量：802.1大卡 脂肪：26.5克 蛋白質：34.4克 醃類：106.5克
11月27日(一)	11月28日(二)	11月29日(三)	11月30日(四)	
香Q白飯	香Q白飯	客家飯條	香Q白飯	
醬燒百頁片	紅燒細腐	三杯黑干片	雲菜捲	
麻油菇菇 雪裡紅炒豆干 清香南瓜塊 時令青菜 素竹筍香菇湯	黃金地瓜片 塔香茄子 芝麻滷香菇 時令青菜 素蘿蔔味噌湯	椒鹽杏鮑菇 QQ芝麻球 彩椒玉米筍 時令青菜 素薑絲海芽湯	彩繪三丁 福菜桂竹筍 時令青菜 時令青菜 玉米雙菇湯	
熱量：782.7大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.8克 醃類：105.5克	熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醃類：105.5克	熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克 蛋白質：32.7克 醃類：105克	熱量：799.7大卡 脂肪：26.5克 蛋白質：34.3克 醃類：106克	

