

No	日	期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/ 乳品	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	主食	豆魚 肉蛋	蔬菜	堅果 油脂	水果 /糖	奶類		
1	11	月	1	日	一	小米飯	什錦滷肉	檸香花椰	有機蔬菜	地瓜芋圓湯		27	21	95	673	5	2.3	1	1.8	1	0
2	11	月	2	日	二	白米飯	雞肉絲飯	筍絲鮑菇	炒小黃瓜	味噌豆腐湯	水果	24	21	80	599	4	2.1	1	2	1	0
3	11	月	3	日	三	大漢堡	紅燒里肌	高麗寬粉	什錦沙拉	玉米濃湯		29	23	83	650	5.2	2.5	1	2	0	0
4	11	月	4	日	四	糙米飯	香酥雞腿	紅蘿蔔炒蛋	芋滷白菜	蘿蔔排骨湯	乳品	35	36	80	780	4.1	2.5	1.3	3	0	1
5	11	月	5	日	五	糙米飯	咖哩小卷	金雕高麗菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	23	20	82	600	4	2	1.4	2	1	0
7	11	月	8	日	一	小米飯	黑椒雞柳	玉米肉末	洋蔥甜不辣	菱角排骨湯		28	22	87	651	5.5	2.3	0.8	2	0	0
8	11	月	9	日	二	糙米飯	茼蒿燒肉	什錦四季豆	絲絲入扣	日式茶壺湯	水果	26	21	83	619	4.2	2.3	1	1.8	1	0
9	11	月	10	日	三	細白麵	擔仔麵肉燥	滷蛋	蔥油銀芽	餛飩湯		30	25	66	607	4.2	3	0.5	2	0	0
10	11	月	11	日	四	糙米飯	義式香草雞	什錦黃瓜	有機蔬菜	花生排骨湯	乳品	32	28	82	707	4.2	2	1.4	2	0	1
11	11	月	12	日	五	糙米飯	鮮菇扒豆腐	番茄炒蛋	有機蔬菜	魚皮湯	水果	20	17	82	556	4	1.5	1.4	1.8	1	0
13	11	月	15	日	一	小米飯	花瓜肉餅	咖哩花椰	有機蔬菜	珍珠紅豆		26	19	88	625	5.5	2	1	1.8	0	0
14	11	月	16	日	二	糙米飯	照燒雞	洋蔥炒蛋	青花菜	白玉味噌湯	水果	24	19	88	617	4.5	2	1	1.8	1	0
15	11	月	17	日	三	米食	雞茸玉米粥	菜脯蛋	綜合滷味	醬燒肉包		28	22	80	629	5	2.4	1	2	0	0
16	11	月	18	日	四	糙米飯	香酥白北魚丁	奶香燉白菜	有機蔬菜	蘿蔔豆腐湯	乳品	32	33	95	803	4	2	1.6	3	1	1
17	11	月	19	日	五	糙米飯	韓式烤肉	小菜	韓式銀芽	海帶芽蛋花湯	水果	24	19	83	595	4	2	1.5	1.8	1	0
18	11	月	22	日	一	小米飯	高昇排骨	黃瓜炒蛋	有機蔬菜	冬菜鴨粉湯		26	21	69	563	4.2	2.3	1.2	1.8	0	0
19	11	月	23	日	二	糙米飯	麻油雞	香滷大頭菜	活力菠菜	菇菇蛋花湯	水果	26	22	85	637	4.3	2.3	1.1	2	1	0
20	11	月	24	日	三	河粉	河粉湯麵	蜜汁豆干	蒜香大陸妹	鬆餅		27	22	79	615	5	2.3	0.7	2	0	0
21	11	月	25	日	四	糙米飯	咖哩肉丁	培根炒高麗菜	青花菜	紫菜豆腐湯	乳品	35	30	84	743	4.3	2.4	1.4	2	0	1
22	11	月	26	日	五	香鬆飯	蒸蛋	花生麵筋	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	23	19	80	581	4	2	0.9	1.8	1	0
23	11	月	29	日	一	小米飯	豆干炒肉	燴玉米	金菇絲瓜	白菜蛋花湯		29	23	81	639	5	2.5	1.1	2	0	0
24	11	月	30	日	二	糙米飯	奶香燉雞	滷冬瓜	有機蔬菜	海帶排骨湯		29	23	81	639	5	2.5	1.1	2	0	0

食譜品項可能因天候素有所異動