

營養師：陳詩樺

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	副食四	湯品	水果
11/1	五	白飯	五香肉燥拌飯	蜜汁烤雞排*1	鮮蔬炒蛋	季節蔬菜	馬鈴薯排骨湯	冰鎮地瓜
11/4	一	白飯	日式豬排*1	珍珠炒蛋	白菜滷	季節蔬菜	紅燒凍腐湯	豆漿
11/5	二	糙米飯	宮保雞丁	筍乾肉丁	魚板扁蒲	季節蔬菜	黃瓜魚丸湯	
11/6	三	白飯	蒙古熱炒	醬燒翅小腿*2	塔香干片	季節蔬菜	桂圓紫米甜湯	蘋果
11/7	四	小米飯	麻油雞	四季豆肉末	枸杞冬瓜	季節蔬菜	四神湯	
11/8	五	*	肉骨茶湯麵	無骨香雞排*1	滷蛋	季節蔬菜		愛玉
11/11	一	白飯	糖醋雞丁	**青花椒油腐	咖哩馬鈴薯	季節蔬菜	味噌豆腐湯	優酪乳
11/12	二	胚芽飯	BBQ醬燒肉片	鹹酥總匯	白玉海結	季節蔬菜	豆薯龍骨湯	
11/13	三	白飯	三杯雞	酸菜炒肉片	黃瓜總匯	季節蔬菜	綠豆粉角湯	香蕉
11/14	四	紫米飯	蘑菇醬豬柳	玉米蒸淡蛋	彩蔬燒銀芽	季節蔬菜	茶壺湯	
11/15	五	白飯	香腸炒飯	孜然烤雞腿*1	海苔花枝丸*2	季節蔬菜	三絲鮮湯	養樂多
11/18	一	白飯	香滷雞排*1	紅絲炒蛋	蜜汁雙寶	季節蔬菜	芙蓉鮮蔬湯	葡萄蔬果汁
11/19	二	五穀飯	紅燒肉丁	香炒蒼蠅頭	麥克雞塊*2	季節蔬菜	玉米濃湯	
11/20	三	白飯	酥炸魚丁	筍香肉絲	彩繪高麗	季節蔬菜	紅豆芋圓甜湯	柑橘
11/21	四	燕麥飯	**檸檬紅蔥雞	沙茶燴豬柳	螞蟻上樹	季節蔬菜	關東煮湯	
11/22	五	*	哨子肉醬拌麵	黑胡椒豬排*1	黃金鍋貼*2	季節蔬菜	香菇羹湯	豆花
11/25	一	白飯	冰糖滷雞排*1	白醬義式鮮蔬	日式蒸蛋	季節蔬菜	蕃茄豆皮湯	鮮奶
11/26	二	糙米飯	咖哩雞	泡菜炒肉絲	海帶干絲	季節蔬菜	油腐粉絲湯	
11/27	三	白飯	鹽酥豬腳	絞肉蒸蛋	甜不辣炒高麗	季節蔬菜	冰珍珠奶茶	葡萄
11/28	四	小米飯	酥炸雞塊	紅燒獅子頭	胡麻醬拌花椰	季節蔬菜	巧達濃湯	
11/29	五	白飯	古早味筍香湯飯	椒鹽魚排*1	滷蛋	季節蔬菜		豆漿

**為新菜色