

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)
白飯	小米飯	糙米飯	麥片飯	洋蔥鮭魚炒飯
筍香肉丁	沙茶豬柳	番茄炒蛋	蕈菇豬排	蔥油雞
白醬洋芋	家常燒冬瓜	三杯麵鴨	柴香筍絲	招牌鍋貼*2
●什錦黃瓜 油菜	甜椒花椰 芥藍菜	●紅顏高麗 青苜菜	彩繪玉米 蚵仔白菜	蒲瓜三絲 ◆小松菜
鮮菇蔬菜湯	和風味噌湯	金針湯(蔬)	蘿蔔雞湯	麵線糊湯
熱量:671大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:27.2公克 醣類:091.7公克	熱量:642大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.2公克 醣類:086.0公克	熱量:643大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:26.6公克 醣類:084.8公克	熱量:655大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.5公克 醣類:088.7公克	熱量:665大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:26.6公克 醣類:088.7公克
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)
鐵板麵	燕麥飯	多穀飯	糙米飯	紫米飯
蔥爆豬柳	◎芝麻海苔魚丁	淋醬油腐	△香烤雞腿	洋蔥豬排
木頭豆干	糖醋洋芋	黃金燻蛋	麻婆豆腐	海帶干絲
○袋餅	●招牌白菜燻	蒲瓜鮮燻	雙色蘿蔔燒	冬瓜什錦
芥藍菜	蚵仔白菜	油菜	青苜菜	◆蚵仔白菜
大瓜鮮湯	冬瓜排骨湯	玉米濃湯	什錦鮮菇湯	魷豆西米露
熱量:675大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:27.1公克 醣類:090.3公克	熱量:666大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:26.9公克 醣類:089.7公克	熱量:651大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.5公克 醣類:087.5公克	熱量:645大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.6公克 醣類:085.2公克	熱量:709大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.9公克 醣類:101.7公克
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)
白飯	糙米飯	夏威夷炒飯	多穀飯	小米飯
巴比Q醬炒雞	魷燒豬腩煲	塔香煮雞	芋頭燒鴨	沙茶豬排
咖哩洋芋	魷絲青花	蔥香菜脯蛋	冬瓜什錦	奶香玉米
枸杞高麗菜	快炒鮮筍	芝麻包	●塔香海苔	黃瓜鮮燻
油菜	蚵仔白菜	芥藍菜	福山高苜	◆黑葉白菜
羅宋湯	玉米雞湯	金黃濃湯	雙菇雪花湯	蘿蔔排骨湯
熱量:674大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:27.3公克 醣類:092.4公克	熱量:658大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.8公克 醣類:089.2公克	熱量:686大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:27.3公克 醣類:092.9公克	熱量:659大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.8公克 醣類:089.5公克	熱量:683大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:27.0公克 醣類:094.2公克
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)
培根義大利麵	小米飯	燕麥飯	紫米飯	糙米飯
馬鈴薯燻肉	義式香料燻雞	杏菇豆腐	◎沙茶魚丁	洋蔥肉片
塔香海苔	鮮味什錦	茄香燻蛋	蠔油雙結	綜合燻味
△香蔥好棒棒	○圓玉米	魷燒洋芋	●魷仁高麗	彩燻冬瓜
小白菜	青苜菜	福山高苜	蚵仔白菜	◆黑葉白菜
鮮菇蒲瓜湯	綠豆麥角湯	味噌豆腐湯	酸辣湯	刈薯蛋花湯
熱量:696大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:27.8公克 醣類:094.8公克	熱量:754大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:28.2公克 醣類:111.9公克	熱量:661大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.0公克 醣類:088.9公克	熱量:647大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:26.3公克 醣類:085.6公克	熱量:643大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.2公克 醣類:085.9公克
11月30日(一)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">預防COVID-19(武漢肺炎)</p>    <p>保持手部清潔 定期量體溫 人多時戴口罩</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p style="color: blue; font-weight: bold;">防疫新生活運動 START!</p>    <p>保持社交距離 出入實聯制 定期消毒環境</p> </div> </div>			
白飯				
三杯雞丁				
東豆腐什錦				
●雲耳蒲瓜 油菜				
海結玉穗湯				
熱量:657大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:27.0公克 醣類:088.2公克				

◎表炸物 △表烤物 *表過油烹調 ◆表有機 ●表在地食材 ; 怡饗用心, 您用餐安心! 感謝您!