

10月30日(一)	10月31日(二)	11月1日(三)	11月2日(四)	11月3日(五)
		香菇素燥飯	麥片飯	多穀飯
		蔬菜豆腐	糖醋素肚	深滷油腐
		素水餃/什錦黃瓜	芹香豆包絲/彩繪花椰	薑燒南瓜塊/家常干片
		彩椒袖珍菇/香滷雙結	田園玉米/醬燒香菇	沙茶筍絲/葷菇高麗
		季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
		山藥薏仁湯	青木瓜湯	枸杞冬瓜湯
		熱量:813大卡 脂肪:31.2公克 蛋白質:30.0公克 醣類:104.6公克	熱量:708大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:28.0公克 醣類:101.1公克	熱量:690大卡 脂肪:18.8公克 蛋白質:25.3公克 醣類:106.6公克
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)
白飯	燕麥飯	義大利麵	糙米飯	紫米飯
咖哩百頁	五香印干	蠔油豆包	沙茶蘭花干	香椿油腐
南瓜粉絲/什錦冬瓜	雙色蘿蔔燒/金菇花椰	雜糧饅頭/海帶干絲	彩椒牛蒡/烤地瓜	醬爆筍片/彩繪西芹
蓮藕片/白菜燉煮	香炒豆芽/田園玉米	木須高麗/玉筍佐菇	麻婆豆腐/木須小瓜	酥炸牛蒡/打拋干丁
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
金菇海芽湯	竹筍湯	羅宋湯	榨菜鮮菇湯	古早味什錦湯
熱量:748大卡 脂肪:25.3公克 蛋白質:29.9公克 醣類:101.0公克	熱量:655大卡 脂肪:17.0公克 蛋白質:28.0公克 醣類:99.6公克	熱量:606大卡 脂肪:26.8公克 蛋白質:26.9公克 醣類:99.0公克	熱量:674大卡 脂肪:18.0公克 蛋白質:24.0公克 醣類:105.0公克	熱量:722大卡 脂肪:25.0公克 蛋白質:27.0公克 醣類:100.6公克
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)
白飯	糙米飯	夏威夷炒飯	多穀飯	小米飯
塔香豆包	香菇海苔燒	沙茶油腐	沙茶黑干	雲菜捲
三杯素腰花/大瓜繪菇	冬瓜鮮繪/招牌滷味	芋泥包/快炒筍絲	彩絲銀芽/彩繪敏豆	迷迭香香鮑菇/小瓜玉筍
玉米總匯/日式壽喜燒	鮮菇花椰/雙色山藥	彩椒蠔菇/紅顏高麗	咖哩洋芋/沙茶海根	番茄豆腐/白菜燉煮
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
酸辣湯	新竹米粉湯	青木瓜鮮菇湯	味噌鮮蔬湯	南瓜濃湯
熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:94.5公克	熱量:676大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.3公克 醣類:91.5公克	熱量:653大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:86.3公克	熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:94.5公克	熱量:638大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.0公克 醣類:85.0公克
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)
白飯	小米飯	沙茶炒麵	紫米飯	糙米飯
醬燒油腐	茄汁豆腸	塔香豆包	海帶捲	炸醬方干
泡菜干片/塔香紫茄	金菇海茸/白玉三絲	蘿蔔糕/彩絲花椰	彩絲高麗/咖哩豆腐	芋香袖珍/香炒豆芽
沙茶粉絲/黃瓜鮮繪	清蒸南瓜塊/砂鍋白菜	家常滷味/帝豆冬瓜	西芹腰果/快炒筍片	鳳梨木耳/彩繪玉米
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
海結玉米湯	山藥皮絲湯	筍絲湯	蒲瓜鮮湯	枸杞冬瓜湯
熱量:653大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:86.3公克	熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:94.5公克	熱量:653大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:86.3公克	熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:94.5公克	熱量:638大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.0公克 醣類:85.0公克
11月27日(一)	11月28日(二)	11月29日(三)	11月30日(四)	12月1日(五)
白飯	小麥飯	麻香高麗菜飯	小米飯	
茄汁豆包	咖哩素肚	塔香蘭花干	醬燒油腐	
花生海帶/味噌鈺煮	南瓜燉煮/家常豆腐	彩繪冬瓜/快炒干片	香炒玉米/胡蘿蔔豆包絲	
高麗干絲/什錦小瓜	香炒筍片/紅顏花椰	豆沙包/彩椒精靈	山藥捲/黃瓜總匯	
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	
麵線糊湯	黃瓜鮮湯	玉米濃湯	元氣蔬菜湯	
熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:93.3公克	熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:93.3公克	熱量:653大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:86.3公克	熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:94.5公克	