

11月3日(一)	11月4日(二)	11月5日(三)	11月6日(四)	11月7日(五)
白飯	燕麥飯	鐵板麵	紅藜麥飯	紫米飯
糖醋百頁	五香印干	素白帶魚	香椿油腐	紅燒蘭花干
快炒粉絲/什錦鮮瓜	雙色蘿蔔燒/金菇花椰	雜糧饅頭/香滷雙結	彩椒牛蒡/清蒸南瓜塊	醬爆筍片/彩繪西芹
梅香紫茄/花生豆包	酥炸香菇/咖哩凍豆腐	木須高麗/玉筍佐菇	香滷竹腸/木須小瓜	田園玉米/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	馬鈴薯濃湯	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:099.6公克	熱量:606大卡 脂肪:26.8公克 蛋白質:26.9公克 醣類:069.0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10日(一)	11月11日(二)	11月12日(三)	11月13日(四)	11月14日(五)
白飯	糙米飯	夏威夷炒飯	多穀飯	小米飯
炸醬豆包	香菇海苔燒	清香素排	小瓜油腐	沙茶豆輪
三杯素腰花/黃瓜繪菇	冬瓜鮮繪/招牌滷味	芋泥包/彩繪敏豆	快炒筍片/花生干絲	香酥杏鮑菇/鮮瓜玉筍
椰香洋芋/薑燒海茸	鮮菇花椰/雙色山藥	彩椒蠔菇/紅顏高麗	玉米總匯/金菇海芽	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:094.5公克	熱量:676大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.3公克 醣類:091.5公克	熱量:653大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:086.3公克	熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:094.5公克	熱量:638大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.0公克 醣類:085.0公克
11月17日(一)	11月18日(二)	11月19日(三)	11月20日(四)	11月21日(五)
白飯	紅藜麥飯	沙茶炒麵	紫米飯	地瓜飯
醬燒油腐	塔香豆包	蔬菜百頁	茄汁豆腸	炸醬方干
榨菜干片/塔香紫茄	芝麻海唇菜/白玉三絲	素水餃/彩絲高麗	彩繪玉米/家常豆腐	芋香袖珍/快炒筍片
南瓜米粉/黃瓜鮮繪	芋頭糕/白菜燉素丸	家常滷味/鮮菇冬瓜	西芹腰果/醬繪金菇	花生麵筋/彩繪花椰
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
海結什錦湯	山藥皮絲湯	筍絲湯	紅燒蘿蔔湯	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:086.3公克	熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:094.5公克	熱量:653大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:086.3公克	熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:094.5公克	熱量:638大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.0公克 醣類:085.0公克
11月24日(一)	11月25日(二)	11月26日(三)	11月27日(四)	11月28日(五)
白飯	小麥飯	高麗菜炒飯	小米飯	麥片飯
紅燒豆輪	炸醬豆包	素牛蒡排	沙茶烤麩	蜜汁豆干
薑燒南瓜塊/味噌鉗煮	咖哩洋芋/金菇豆腐	彩繪冬瓜/快炒干片	花生海帶/胡蘿蔔豆包絲	砂鍋白菜/玉筍佐菇
高麗干絲/彩絲豆芽	梅香筍片/紅顏花椰	蘿蔔糕/彩椒精靈	米糕捲/什錦小瓜	招牌素燥/藜麥毛豆
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
筍片湯	黃瓜鮮湯	玉米濃湯	味噌豆腐湯	麵線糊湯
熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:093.3公克	熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:093.3公克	熱量:653大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:086.3公克	熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 醣類:094.5公克	熱量:638大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.0公克 醣類:085.0公克