

日期	星期	主食	副食				湯	水果	全穀根莖類(份)	豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	蛋類(份)	水果類(份)	熱量kcal
11月1日	五	白飯	沙茶肉片	芙蓉炒蛋	榨菜炒雞絲	季節時蔬	檸檬山粉圓	水果	5.5	3.0	2.8		3.0	1.0	875
11月4日	一	白飯	馬鈴薯燉肉	客家小炒	日式關東煮(註2)	季節時蔬	冬瓜龍骨湯		5.5	2.9	2.7		3.0		805
11月5日	二	小米飯	蠔油雞丁	麻婆豆腐	大白菜扒魚蛋	季節時蔬	海帶芽蛋花湯	水果	5.8	2.8	2.4		3.0	1.0	871
11月6日	三	白飯	香酥雞翅+ 筍干燒肉	螞蟻上樹	蒸水餃3粒	季節時蔬	香菇雞湯		6.0	2.7	2.9		3.0		830
11月7日	四	白飯	三杯雞	玉米炒毛豆	雙色炒蛋	季節時蔬	酸菜豬血湯		5.7	2.8	2.0		3.0		794
11月8日	五	白飯	魚香燒排骨	洋蔥炒肉片	芹香甜不辣	季節時蔬	紅豆湯圓		6.3	2.7	2.1		3.0		831
11月11日	一	白飯	豆乳雞	什錦燴菜(註3)	小黃瓜炒肉片	季節時蔬	金針菇肉絲湯		6.0	2.8	2.0		3.0		815
11月12日	二	五穀飯	豆豉燒肉	菜脯炒蛋	芝麻球1粒	季節時蔬	味噌豆枝湯	水果	5.0	3.0	2.5		3.0	1.0	833
11月13日	三	鍋燒泡飯	香酥粉雞排	玉米炒毛豆	芹香炒豆包	季節時蔬			5.7	3.2	2.3		3.0		832
11月14日	四	白飯	蔥爆豬柳	宮保高麗	魷魚丸2粒	季節時蔬	玉米塊龍骨湯		6.0	2.5	2.2		3.0		798
11月15日	五	白飯	義式香草紙包雞	紅燒魷魚羹	椒鹽雙拼(註4)	季節時蔬	綠豆湯		6.2	2.9	2.8		3.0		857
11月18日	一	白飯	香滷豬排	壽喜燒	塔香海茸炒雞絲	季節時蔬	枸杞雞湯		5.5	3.4	2.5		3.0		838
11月19日	二	燕麥飯	咖哩雞丁	四色豆干丁(註5)	越式寬粉	季節時蔬	關東煮湯	水果	5.9	2.6	2.4		3.0	1.0	863
11月20日	三	什錦炒米粉	紅燒排骨	鮮蔬炒火腿	香酥什錦(註6)	季節時蔬	玉米蛋花湯		6.0	3.3	2.6		3.0		868
11月21日	四	白飯	碎米雞丁	韓式泡菜豆腐鍋	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	巧達濃湯		5.4	2.5	2.2		3.0		756
11月22日	五	白飯	照燒肉丁	阿貴滷味	白菜滷	季節時蔬	麥仁甜湯		5.0	3.4	2.8		3.0		810
11月25日	一	白飯	豆瓣雞丁	大白菜炒年糕	玉米肉末	季節時蔬	鮮菇昆布湯		5.9	2.7	2.5		3.0		813
11月26日	二	黑芝麻飯	蒜泥白肉	什錦火鍋菜	塔香油腐丁	季節時蔬	筍片龍骨湯	水果	5.7	2.8	2.1		3.0	1.0	857
11月27日	三	麻油雞飯	香酥粉魚排	大黃瓜炒肉片	滷五香豆干米血	季節時蔬	紫菜蛋花湯		6.0	3.2	2.1		3.0		848
11月28日	四	白飯	瓜子雞丁	紹子豆腐	嫩蛋花椰	季節時蔬	鮮菇排骨湯		5.9	2.8	2.2		3.0		813
11月29日	五	白飯	東坡肉	雙色炒蛋	白米珍珠丸1粒	季節時蔬	芋香西米露		5.5	3.3	2.7		3.0		835

◎菜單中「★」記號為本月新菜色

◎有底色的日期為特色餐

本月份調味料供應商—1.油:美食家2.黑麻油:義興3.烏醋、白醋:穀盛4.鹽:台鹽5.糖:台糖6.沙茶醬:牛頭牌7.蕃茄醬:不倒翁8.咖哩粉:小磨坊9.醬油:金蘭

註1: 小黃瓜、肉條、紅蘿蔔、杏鮑菇

註2: 白蘿蔔、魚丸、米血、香菇、柴魚片

註3: 高麗菜、白蘿蔔、筍干、酸菜、貢丸、紅蘿蔔、香菇、豆皮、龍骨

註4: 百頁豆腐、黑輪

註5: 豆干、紅蘿蔔、毛豆、菜脯

註6: 豆腐、地瓜、熱狗