

日期		11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		培根肉包	蘿蔔糕*3	日式白湯拉麵	起司豬肉漢堡	肉燥飯	蒜香厚片
		炒蛋	薯條	白煮蛋		魯蛋	蒸鍋貼
		薯餅	雞蛋小饅頭	燙青菜		燙青菜	炒蛋
		紅茶	米漿	麥茶	奶茶	香菇貢丸湯	豆漿
中餐	主食	白米飯	白米飯	肉醬螺旋麵	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	黑胡椒肉片 香菇雞丁	蘿蔔滷豬腳 醬爆雞丁	紐澳良腿排 日式豬排	三杯雞丁 橙汁魚柳	南瓜燒肉 咖哩雞丁	蠔油雞排 蝦排
	副菜	家常豆腐	香滷玉米	香料馬鈴薯	扁蒲三色	魚板蒸蛋	瓜仔肉燥
	副菜	烤地瓜	蒸鍋貼	雞塊	螞蟻上樹	海苔丸子	山藥捲
	青菜	鮮炒高麗菜	薑絲海帶根		冬瓜什錦	小魚高麗菜	蒜香四季豆
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	健康青菜
	湯品	結頭魚丸湯	蒜頭雞湯	南瓜海鮮濃湯	蘿蔔排骨湯	地瓜芋園湯	玉米蛋花湯
	熱量	880	870	850	835	838	845
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	香腸洋蔥炒飯	
	主菜	筍乾控肉 油蔥淋雞	墨西哥烤雞排 香酥鱈魚排	鐵板燒肉 香菇雞丁	香滷大排 蠔油雞塊	曼波雞排	
	副菜	季豆玉米筍	鮮菇肉醬	咖哩魚丸	芹香豆包絲	糖醋薯丁	
	副菜	洋蔥甜不辣	玉米炒蛋	花枝捲	地瓜球	刺瓜魚卵捲	
	青菜	沙茶白菜滷	開陽蒲瓜	韭菜銀芽	雲耳青花菜		
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	湯品	青菜豆腐湯	綠豆地瓜湯	肉骨茶湯	紫菜蛋花湯	青木瓜排骨湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	820	850	867	844	855	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]