

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全餐 熱量 (大卡)	主食 內含 (大卡)	蔬菜 (份)	油類 (份)	糖類 (份)	熱量 (千卡)	
11/2	一	糙米飯 糙米、白米/煮	玉米四喜 非基改玉米粒、混三色/炒	醬燒油腐香 非基改油豆腐/燒	咖哩馬鈴薯 Q馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	海帶根 海帶根/滷	產銷 履歷 蔬菜	綠豆湯 綠豆	5.2	2.4	2.0	2.5	707	
11/3	二	地瓜飯 地瓜、白米/煮	茄汁豆包 非基改豆包/滷	古早味肉燥 素絞肉、碎瓜/炒	佛跳牆 Q大白菜、木耳/煮	塔香茄子 茄子、九層塔/燒	有機 蔬菜	海芽湯 海芽	5.1	2.3	2.0	2.5	692	
11/5	四	五穀飯 五穀米、白米/煮	香滷油豆腐 非基改油豆腐/滷	薑絲麵腸 麵腸/滷	蕃茄豆皮 非基改豆皮、番茄/炒	薑燒冬瓜 冬瓜/燒	有機 蔬菜	芹香白玉湯 白蘿蔔	水果	5.2	2.4	2.0	2.5	707
11/6	五	南瓜飯 南瓜、白米/煮	紅蘿蔔菜燒 紅蘿蔔絲/炸	玉米毛豆 非基改玉米粒、毛豆仁/炒	鮮瓜珍菇 Q黃瓜、珍菇/煮	鳳梨木耳 鳳梨、木耳/炒	有機 蔬菜	酸辣湯 脆筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲	5.1	2.1	2.0	2.5	677	
11/9	一	小米飯 小米、白米/煮	酢醬干丁 非基改干丁/炒	彩虹炒蛋 CAS混三色蛋/炒	芋頭燒 芋頭/燒	炒小黃瓜 小黃瓜/炒	產銷 履歷 蔬菜	燒仙草地瓜圓 地瓜圓、燒仙草	5.3	2.2	2.0	2.5	699	
11/10	二	紫米飯 紫米、白米/煮	木耳杏鮑菇 木耳、杏鮑菇/炒	山藥捲 山藥捲/炸	芹香豆包絲 芹菜、非基改豆包/炒	黃豆芽 黃豆芽、木耳絲/炒	有機 蔬菜	玉米鮮湯 非基改玉米塊	水果	5.2	2.1	2.0	2.5	684
11/12	四	糙米飯 糙米、白米/煮	滷豆干 非基改豆干/滷	白玉雙滷 白蘿蔔、杏鮑菇/煮	海帶拌三絲 芹菜、海帶絲、非基改干絲/炒	青椒什錦 青椒、杏鮑菇/炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 海芽、非基改豆腐	5.1	2.2	2.0	2.5	685	
11/13	五	地瓜飯 地瓜、白米/煮	香滷豆包 非基改豆包/滷	香菇敏豆 香菇、敏豆/炒	魚香茄子 茄子/燒	海帶根 海帶根/滷	有機 蔬菜	筍絲湯 筍絲	鮮奶	5.1	2.2	2.0	2.5	685
11/16	一	五穀飯 五穀米、白米/煮	素海苔燒 海苔燒/燒	干片木耳 非基改干片、木耳/炒	扁蒲珍菇 扁蒲、珍菇/煮	黃瓜木耳 小黃瓜、木耳/炒	產銷 履歷 蔬菜	黑糖地瓜 地瓜	5.1	2.4	2.0	2.5	700	
11/17	二	南瓜飯 南瓜、白米/煮	滷油豆腐 非基改油豆腐/滷	梅干素肉 梅干菜、素絞肉/炒	白菜滷 Q大白菜、木耳/煮	西芹菇菇 西芹、珍菇/炒	有機 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	5.2	2.3	2.0	2.5	699	
11/19	四	小米飯 小米、白米/煮	茄汁豆包 非基改豆包/滷	芋頭燒 芋頭/燒	咖哩洋芋 Q馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	筍白筍 筍白筍/煮	有機 蔬菜	玉米鮮湯 非基改玉米粒	水果	5.4	2.1	2.0	2.5	698
11/20	五	紫米飯 紫米、白米/煮	紅蘿蔔菜燒 紅蘿蔔絲/炸	滷海結 海帶結/滷	冬瓜鵝蛋 冬瓜、鵝蛋/燒	扁蒲珍菇 扁蒲、珍菇/煮	有機 蔬菜	酸辣湯 脆筍絲、紅蘿蔔絲	5.1	2.2	2.0	2.5	685	
11/21	六	香Q白飯	素肉排 肉排/燒	素瓜子肉 素絞肉、碎瓜/炒	冬瓜燒 冬瓜/煮	薑絲木耳 木耳/炒	季節 時蔬	結頭菜玉米湯 結頭菜、非基改玉米粒	5.1	2.2	2.0	2.5	685	
11/23	一	糙米飯 糙米、白米/煮	醬燒四分干 非基改豆干/滷	炒鮮豆 鮮豆/炒	茄汁燴蛋 Q蛋、涼薯/炒	鳳梨木耳 鳳梨、木耳/炒	產銷 履歷 蔬菜	紅豆湯 紅豆	5.1	2.3	2.0	2.5	692	
11/24	二	地瓜飯 地瓜、白米/煮	糖醋豆包 非基改豆包/燒	三色甜玉米 Q非基改玉米粒、混三色/炒	日式一番煮 Q白蘿蔔、香菇/滷	彩繪花椰 花椰菜/煮	有機 蔬菜	味噌海芽湯 海芽、味噌	鮮奶	5.3	2.2	2.0	2.5	699
11/26	四	五穀飯 五穀米、白米/煮	素什錦燒 非基改豆製品/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐/燒	白菜木耳 Q大白菜、木耳/煮	塔香茄子 茄子、九層塔/燒	有機 蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔	水果	5.1	2.3	2.0	2.5	692
11/27	五	運動會補假												
11/30	一	紫米飯 紫米、白米/煮	豆豉干丁 非基改干丁/炒	西芹香菇 西芹、香菇/炒	奶香白醬燒 Q馬鈴薯、紅蘿蔔/燒	黃瓜杏鮑菇 杏鮑菇、小黃瓜/炒	產銷 履歷 蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、珍珠麥	5.3	2.2	2.0	2.5	699	