

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全糖 糖量 (克)	玉米 肉量 (克)	蔬菜 (份)	油類 (份)	熱量 (千卡)
11/2	一	香Q白飯	蔥燒肉片 <small>Q肉片.時蔬/燒</small>	肉燥油腐香 <small>絞肉.非基改油豆腐/燒</small>	咖哩洋芋 <small>Q馬鈴薯.紅蘿蔔/煮</small>	產銷 履歷 綠豆湯 <small>綠豆</small>		5.3	2.3	2.0	2.5	706
11/3	二	香Q白飯	蘿勒紅燒雞 <small>CAS雞丁.九層塔/燒</small>	茄汁花枝捲 <small>鮮枝捲/燒</small>	極品佛跳牆 <small>Q大白菜.木耳/煮</small>	有機 蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽.蛋</small>		5.1	2.2	2.0	2.5	685
11/5	四	香Q白飯	彩椒糖醋魚 <small>CAS水蜜桃.時蔬/燒</small>	敏豆肉茸 <small>絞肉.敏豆/炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>Q蛋.蕃茄/炒</small>	有機 蔬菜 玉米塊排骨湯 <small>非基改玉米塊.大骨</small>	水果	5.2	2.3	2.0	2.5	699
11/6	五	五穀飯 <small>五穀米.白米/煮</small>	黃金卡滋雞排 <small>雞排/炸</small>	玉米肉茸 <small>Q非基改玉米粒.絞肉/炒</small>	鮮瓜雙燴 <small>Q黃瓜.肉片/煮</small>	有機 蔬菜 鮮蔬蛋花羹 <small>時蔬.蛋</small>		5.2	2.2	2.0	2.5	692
11/9	一	香Q白飯	蔥燒醬爆雞柳 <small>Q雞柳/燒</small>	酢醬干丁 <small>絞肉.非基改干丁/炒</small>	彩虹炒蛋 <small>CAS混三色.非基改玉米粒.蛋/炒</small>	產銷 履歷 鮮筍排骨湯 <small>竹筍片.大骨</small>		5.1	2.2	2.0	2.5	685
11/10	二	香Q白飯	黃金椒鹽炸雞 <small>CAS雞丁/炸</small>	醬燒飛魚輪 <small>時蔬.小魚輪/炒</small>	蝦香扁蒲 <small>Q蒲瓜.珍菇/煮</small>	有機 蔬菜 燒仙草地瓜圓 <small>燒仙草.地瓜圓</small>	水果	5.2	2.2	2.0	2.5	692
11/12	四	香Q白飯	米蘭茄汁燉肉 <small>Q肉丁.時蔬/燒</small>	和風肉茸燴 <small>Q白蘿蔔.絞肉/煮</small>	鮮蔬海鮮卷 <small>高麗菜.魚卷/燒</small>	有機 蔬菜 玉米蛋花湯 <small>非基改玉米粒.蛋</small>		5.2	2.3	2.0	2.5	699
11/13	五	地瓜飯 <small>地瓜.白米/煮</small>	金喜里肌排 <small>豬排/燒</small>	西芹肉絲 <small>Q西芹.絞肉/炒</small>	韓式泡菜鍋 <small>Q高麗菜.泡菜.肉片/煮</small>	有機 蔬菜 酸辣蛋花湯 <small>脆筍絲.蛋.紅蘿蔔絲</small>	鮮切	5.1	2.4	2.0	2.5	700
11/16	一	香Q白飯	橙汁咕咾肉 <small>咕咾肉.時蔬/燒</small>	干片肉絲 <small>Q絞肉.非基改干片/炒</small>	紅娘炒蛋 <small>CAS紅蘿蔔丁.蛋/炒</small>	產銷 履歷 味噌海芽湯 <small>海芽.味噌</small>		5.1	2.2	2.0	2.5	685
11/17	二	香鬆飯 <small>香鬆.白米/煮</small>	酸甜醬魚塊 <small>CAS水蜜桃.時蔬/燒</small>	黃金蛋 <small>蛋/滷</small>	蛋酥白菜滷 <small>Q大白菜.木耳/煮</small>	有機 蔬菜 芹香關東煮 <small>白蘿蔔.竹輪</small>		5.2	2.3	2.0	2.5	699
11/19	四	香Q白飯	紅燒雞排 <small>CAS雞腿排/烤</small>	敏豆油腐 <small>敏豆.非基改油豆腐/炒</small>	咖哩洋芋 <small>Q馬鈴薯.絞肉/煮</small>	有機 蔬菜 紅豆薏仁 <small>紅豆.珍珠麥</small>	水果	5.3	2.3	2.0	2.5	706
11/20	五	紫米飯 <small>紫米.白米/煮</small>	塔香鹽酥雞 <small>CAS雞丁/炸</small>	海結甜條 <small>海帶結.甜條/滷</small>	洋蔥炒蛋 <small>Q洋蔥.蛋/炒</small>	有機 蔬菜 玉米塊排骨湯 <small>非基改玉米塊.大骨</small>		5.3	2.4	2.0	2.5	714
11/21	六	香Q白飯	紅醬燒烤雞腿 <small>CAS雞腿/烤</small>	甜瓜子肉 <small>Q絞肉.碎瓜/炒</small>	冬瓜什錦燒 <small>冬瓜.丸子/燒</small>	有機 蔬菜 結頭菜玉米湯 <small>結頭菜.非基改玉米粒</small>		5.1	2.3	2.0	2.5	692
11/23	一	香Q白飯	日式咖哩雞柳 <small>Q雞柳.咖哩/燒</small>	肉醬四分干 <small>絞肉.非基改四分干/炒</small>	茄汁燴蛋 <small>Q蛋.涼薯/炒</small>	季節 時蔬 綠豆湯 <small>綠豆</small>		5.3	2.4	2.1	2.5	716
11/24	二	地瓜飯 <small>地瓜.白米/煮</small>	米蘭茄汁燉肉 <small>Q肉丁.時蔬/燒</small>	三色甜玉米 <small>非基改玉米粒.混三色/炒</small>	日式一番煮 <small>Q白蘿蔔.時蔬/煮</small>	有機 蔬菜 洋芋濃湯 <small>馬鈴薯.蛋</small>	鮮切	5.3	2.3	2.0	2.5	706
11/26	四	什錦炒麵 <small>麵.絞肉.時蔬/炒</small>	當紅炸子雞 <small>CAS雞丁/炸</small>	茄汁花枝捲 <small>鮮枝捲/燒</small>	白菜肉絲 <small>Q大白菜.絞肉/煮</small>	有機 蔬菜 綠豆西米露 <small>綠豆.西谷米</small>	水果	5.2	2.4	2.0	2.5	707
11/27	五	運動會補假										
11/30	一	香Q白飯 <small>蔬食日</small>	三色滑蛋 <small>Q非基改玉米粒.混三色.蛋/炒</small>	八寶干丁 <small>非基改干丁/炒</small>	醬燒馬鈴薯 <small>Q馬鈴薯.絞肉/燒</small>	產銷 履歷 羅宋肉片湯 <small>番茄.時蔬.肉片</small>		5.3	2.2	2.0	2.5	699