

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 其他 | 全餐 總量(克) | 全餐 熱量(卡) | 蛋白質 (克) | 脂肪 (克) | 鈣質 (mg) | 鐵質 (mg) | 鈉 (mg) | |
|-------|----|-----------------|---------------------|----------------------|------------------------|---------------------|----------------------------|-------------|-------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|--|
| 11/1 | 一 | 糙米飯 糙米,白米/煮 | 鐵板油腐 非基改油豆腐/炒 | 奶香白菜燒 非基改豆皮,大白菜/煮 | 芹香三絲 芹菜,海帶絲,非基改干絲/炒 | 南瓜燒 南瓜/煮 | 有機蔬菜 綠豆薏仁 綠豆,珍珠麥 | 5.9 | 2.4 | 1.9 | 2.4 | 749 | | | |
| 11/2 | 二 | 芝麻飯 芝麻,白米/煮 | 彩繪花椰 花椰菜/炒 | 海結杏鮑菇 海帶結,杏鮑菇/炒 | 蕃茄豆腐 蕃茄,非基改豆腐/炒 | 鮮瓜木耳 鮮瓜,木耳/煮 | 有機蔬菜 冬瓜湯 冬瓜 | 5.8 | 2.4 | 2.0 | 2.4 | 744 | | | |
| 11/4 | 四 | 小米飯 小米,白米/煮 | 油豆腐 非基改油豆腐/滷 | 瓜子肉 碎瓜,素絞肉/炒 | 法式白醬 馬鈴薯,胡蘿蔔/煮 | 小黃瓜花生 小黃瓜,花生/炒 | 有機蔬菜 日式味噌湯 海芽,味噌 | 5.9 | 2.4 | 1.8 | 2.4 | 746 | 水果 | | |
| 11/5 | 五 | 地瓜飯 地瓜,白米/煮 | 素什錦燒 素什錦燒/燒 | 干片小炒 非基改干片/炒 | 和風白玉煮 白蘿蔔,非基改玉米塊/煮 | 西芹雙菇 西芹,香菇,杏鮑菇/炒 | 有機蔬菜 酸辣木須湯 榨菜,木耳 | 5.8 | 2.5 | 1.9 | 2.3 | 745 | | | |
| 11/8 | 一 | 五穀飯 五穀米,白米/煮 | 芹香豆包絲 芹菜,非基改豆包/炒 | 咖哩洋芋 馬鈴薯,胡蘿蔔/煮 | 玉米小炒 非基改玉米粒,時蔬/炒 | 塔香茄子 茄子/燒 | 有機蔬菜 紅豆湯 紅豆 | 6.0 | 2.3 | 2.0 | 2.4 | 751 | | | |
| 11/9 | 二 | 蕎麥飯 蕎麥,白米/煮 | 干丁小炒 非基改干丁,時蔬/炒 | 海帶結 海帶結/滷 | 鮮瓜珍菇 鮮瓜,珍菇/煮 | 鳳梨木耳 鳳梨,木耳/炒 | 有機蔬菜 三絲鮮湯 筍絲,木耳,胡蘿蔔 | 5.8 | 2.3 | 2.1 | 2.3 | 735 | 鮮奶 | | |
| 11/11 | 四 | 地瓜飯 地瓜,白米/煮 | 麻婆豆腐 非基改豆腐/燒 | 芋頭燒 芋頭/燒 | 高麗木耳 高麗菜,木耳/炒 | 小黃瓜珍菇 小黃瓜,杏鮑菇/炒 | 有機蔬菜 海芽湯 海芽 | 5.9 | 2.4 | 2.0 | 2.4 | 751 | | | |
| 11/12 | 五 | 小米飯 小米,白米/煮 | 紅蘿蔔菜燒 紅蘿蔔絲/炸 | 木耳鮮菇 木耳,菇菇/炒 | 開陽扁蒲 扁蒲/煮 | 炒鮮豆 鮮豆/炒 | 有機蔬菜 番茄菇菇湯 番茄,金針菇 | 5.8 | 2.3 | 2.1 | 2.4 | 739 | 水果 | | |
| 11/15 | 一 | 糙米飯 糙米,白米/煮 | 醬燒四角干 非基改小干四丁/滷 | 白菜滷 大白菜,木耳/煮 | 花生小黃瓜 花生,小黃瓜/炒 | 海帶根 海帶根/滷 | 有機蔬菜 黑糖地瓜 地瓜 | 5.8 | 2.3 | 2.1 | 2.3 | 735 | | | |
| 11/16 | 二 | 五穀飯 五穀米,白米/煮 | 滷麵腸 麵腸/滷 | 敏豆香菇 敏豆,香菇/炒 | 脆薯小炒 樹薯,滷三色/炒 | 南瓜燒 南瓜/燒 | 有機蔬菜 冬瓜菇菇湯 冬瓜,金針菇 | 6.0 | 2.5 | 1.9 | 2.3 | 759 | | | |
| 11/18 | 四 | 小米飯 小米,白米/煮 | 魚香茄子 茄子/燒 | 海結豆腐 海帶結,非基改豆腐/滷 | 冬瓜燒 冬瓜/燒 | 鳳梨木耳 鳳梨,木耳/炒 | 有機蔬菜 酸辣湯 榨菜,木耳 | 5.8 | 2.4 | 1.9 | 2.3 | 737 | 水果 | | |
| 11/19 | 五 | 地瓜飯 地瓜,白米/煮 | 香滷豆包 非基改豆包/滷 | 鮮瓜木耳 鮮瓜,木耳/煮 | 什錦銀芽 綠豆芽,胡蘿蔔/炒 | 香菜素雞 非基改素雞,香菜/炒 | 有機蔬菜 味噌海芽湯 海芽,味噌 | 5.8 | 2.5 | 1.9 | 2.4 | 749 | | | |
| 11/20 | 六 | 運動會：統一麵包 | | | | | | | | | | | | | |
| 11/22 | 一 | 運動會補假 | | | | | | | | | | | | | |
| 11/23 | 二 | 蕎麥飯 蕎麥,白米/煮 | 醬燒四分干 非基改小干四丁/滷 | 瓜子肉 碎瓜,素絞肉/炒 | 芹菜香菇 芹菜,香菇/炒 | 南洋咖哩 馬鈴薯,胡蘿蔔/煮 | 有機蔬菜 什錦木須湯 筍絲,木耳 | 5.9 | 2.3 | 1.9 | 2.4 | 741 | 水果 | | |
| 11/25 | 四 | 地瓜飯 地瓜,白米/煮 | 素香菇海苔燒 香菇,海苔/燒 | 冬瓜燒 冬瓜/燒 | 芝麻鮮豆 芝麻,鮮豆/炒 | 茄汁豆腐 非基改豆腐/燒 | 有機蔬菜 海芽湯 海芽 | 5.8 | 2.4 | 1.9 | 2.3 | 737 | | | |
| 11/26 | 五 | 小米飯 小米,白米/煮 | 紅蘿蔔菜燒 紅蘿蔔絲/炸 | 白玉滷 白蘿蔔/滷 | 高麗木耳 高麗菜,木耳/炒 | 芋頭燒 芋頭/燒 | 有機蔬菜 羅宋湯 番茄,時蔬 | 5.9 | 2.3 | 2.0 | 2.4 | 744 | 鮮奶 | | |
| 11/29 | 一 | 五穀飯 五穀米,白米/煮 | 花生麵筋 花生,麵筋/炒 | 毛豆干丁 毛豆,非基改干丁/炒 | 佛跳牆 大白菜,木耳/煮 | 海帶結 海帶結/滷 | 有機蔬菜 綠豆雪蓮子 綠豆,蓮子 | 5.9 | 2.3 | 2.1 | 2.3 | 742 | | | |
| 11/30 | 二 | 芝麻飯 芝麻,白米/煮 | 山藥捲 山藥捲/炸 | 木耳杏鮑菇 木耳,杏鮑菇/炒 | 彩繪花椰 花椰菜/炒 | 塔香茄子 茄子/燒 | 有機蔬菜 雙菇白玉湯 香菇,珍菇,白蘿蔔 | 5.9 | 2.3 | 1.9 | 2.5 | 746 | | | |

★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。

★每周一供應產銷履歷蔬菜,週二、四、五供應有機蔬菜。主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材,產地:台灣。