

111 年 11 月份		餐 點 表									
日期	星期	早 點 心		午 餐 內 容						午 點 心	
				主食	主菜	副菜	時蔬	湯品	水果		
11月1日	週二	蕃茄蛋花蘿蔔粥		白米飯	冬瓜悶雞	魚香豆腐	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	鮮肉包	鮮奶
11月2日	週三	岩燒蜂蜜蛋糕	麥茶	胚芽米	嫩煎豬排	玉米紅丁炒荷蘭豆	時令蔬菜	冬瓜蛤蠣湯	時令水果	奶酪	
11月3日	週四	味噌蔬菜肉絲烏龍麵		白米飯	糖醋蝦球	紅蘿蔔炒小黃瓜	時令蔬菜	紫菜豆腐湯	時令水果	蘿蔔糕肉絲蔬菜湯	
11月4日	週五	蒸烤地瓜	鮮奶	糙米飯	清蒸鱈魚	芹香筴白筍	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	草莓吐司	無糖優酪乳
11月7日	週一	饅頭夾蛋	黑豆漿	糙米飯	芝麻薑燒豬肉片	香蔥玉子燒	時令蔬菜	鮭魚碎海帶芽味噌湯	時令水果	地瓜高麗菜肉粥	
11月8日	週二	南瓜香菇肉粥		胚芽米	洋蔥茄汁燒雞丁	鮮菇燴豆腐	時令蔬菜	黃豆芽排骨湯	時令水果	黑糖小饅頭	鮮奶
11月9日	週三	水煮玉米	鮮奶	白米飯	清蒸鮮蝦	滷蛋酥白菜	時令蔬菜	蘿蔔蛋花湯	時令水果	紅豆薏仁甜湯	
11月10日	週四	黑糖馬拉糕	燕麥豆漿	糙米飯	塔香菇丁打拋豬	佃煮芝麻海結	時令蔬菜	桂圓紅棗雞湯	時令水果	蕃茄蔬菜湯餃	
11月11日	週五	翡翠鮮魚粥		胚芽米	紅燒魚片	麻婆豆腐	時令蔬菜	雞茸玉米蛋花湯	時令水果	蔓越莓核桃麵包	鮮奶
11月14日	週一	小金絲卷	鮮奶	白米飯	香菇滷肉	蕃茄炒蛋	時令蔬菜	菇菇海結豆腐湯	時令水果	鮮魚菇菇粥	
11月15日	週二	蔬菜瘦肉粥		糙米飯	蒜炒蝦	清炒三絲	時令蔬菜	南瓜肉片蔬菜湯	時令水果	地瓜包	鮮奶
11月16日	週三	茶葉蛋	鮮奶	胚芽米	芹香魚丁	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	洋蔥海結蛋花味噌湯	時令水果	布丁	
11月17日	週四	叉燒包	麥茶	白米飯	家常蔥燒肉	馬鈴薯絲炒木耳	時令蔬菜	雙色蘿蔔雞湯	時令水果	蕃茄榨菜肉絲刀削麵	
11月18日	週五	蕃茄滑蛋蔬菜麵		糙米飯	洋蔥炒雞柳	毛豆炒玉米筍	時令蔬菜	金針排骨湯	時令水果	起司吐司	低糖豆漿
11月21日	週一	芝麻包	鮮奶	胚芽米	酥炸翅小腿	金針菇烘蛋	時令蔬菜	牛蒡鮮菇湯	時令水果	香菇香芋鹹粥	
11月22日	週二	絲瓜小魚麵線		白米飯	照燒白蝦	金沙蛋豆腐	時令蔬菜	南瓜玉米排骨湯	時令水果	南瓜雜糧小饅頭	鮮奶
11月23日	週三	馬鈴薯沙拉	鮮奶	糙米飯	洋蔥燒鮮魚	蜜汁滷蘿蔔海結	時令蔬菜	味噌洋蔥蛋花湯	時令水果	綠豆木耳碎冬瓜露	
11月24日	週四	水煎包	燕麥豆漿	胚芽米	馬鈴薯燉肉	玉米粒肉末炒蛋	時令蔬菜	香菇枸杞雞湯	時令水果	古早味芽菜米苔目湯	
11月25日	週五	玉米筍菇菇雞茸粥		白米飯	腰果洋蔥雞丁	黃瓜炒木耳	時令蔬菜	冬瓜肉片湯	時令水果	焗烤起司條	無糖豆漿
11月28日	週一	雞蛋小饅頭	鮮奶	糙米飯	炒三鮮	香菇玉米蒸蛋	時令蔬菜	蔬菜針菇湯	時令水果	蔬菜香蔥雞粥	
11月29日	週二	糙米高麗菜肉粥		胚芽米	三杯杏菇雞丁	金針菇燴南瓜	時令蔬菜	洋蔥胡蘿蔔排骨湯	時令水果	紅豆沙包	鮮奶
11月30日	週三	水煮蛋	燕麥豆漿	白米飯	玉米毛豆炒肉末	醬燒馬鈴薯蘿蔔	時令蔬菜	牛蒡雞湯	時令水果	綠豆椰奶西米露	