



第一週	11/1 (一)	11/2 (二)	11/3 (三)	11/4 (四)	11/5 (五)
早點	日式湯麵	麵包+保久乳	擔仔麵	水餃+海芽湯	羅漢穀粥
午餐	(營養糙米飯) 蜜汁燒肉 <b>松子</b> 鮮菇燴玉筍 季節時蔬 海菜銀魚湯 四季水果	(燕麥飯) 豉汁蒸雞 木須炒蛋 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果	(小蔥仁飯) 香滷獅子頭 麻香南瓜 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果	(健康小米飯) 喜相逢 蕃茄肉醬 季節時蔬 黃瓜大骨湯 四季水果	★DIY壽司 蒜香毛豆莢 青蔬豆腐湯 四季水果
午點	芋泥包+豆漿	玉米油腐湯	生日蛋糕+保久乳	紅豆芋圓	肉燥冬粉湯
第二週	11/8 (一)	11/9 (二)	11/10 (三)	11/11 (四)	11/12 (五)
早點	生滾魚片糙米粥	羅宋湯	青蔬拉麵	青菜貢丸湯	雞絲麵
午餐	肉絲炒米粉 季節時蔬 山藥排骨湯 四季水果	(養生紫米飯) 蔥香燒雞 開陽三彩 季節時蔬 味噌蛋花湯 四季水果	★(香香 <b>芝麻</b> 飯) 塔香滷菇菇 雞蛋煲豆腐 季節時蔬 蕃茄黃芽湯 四季水果	(紅藜飯) 炒三鮮 肉燥蒸蛋 季節時蔬 青木瓜大骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 醬爆肉絲 彩燴豆薯 季節時蔬 蚵仔湯 四季水果
午點	銀絲捲+保久乳	蒸水煎包+檸檬飲	綠豆蒜西米露	鬆餅+保久乳	米香+豆漿
第三週	11/15 (一)	11/16 (二)	11/17 (三)	11/18 (四)	11/19 (五)
早點	肉羹麵線	客家鹹湯圓	糙米雞粥	青菜雲吞湯	陽春麵
午餐	(燕麥飯) <b>腰果</b> 雞丁 咖哩洋芋 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 香煎魚片 大瓜燴甜條 季節時蔬 木須肉片湯 四季水果	義大利肉醬麵 滷蛋 西式蔬菜大骨湯 四季水果	(高纖麥片飯) 粉蒸肉 蘿蔔葫蘆滷 季節時蔬 芹香腐皮湯 四季水果	★(金黃地瓜飯) 香菇滷干丁 玉米炒蛋 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果
午點	馬拉糕+豆漿	穀類脆片+保久乳	燒仙草	精緻吐司+保久乳	桂圓小米粥
第四週	11/22 (一)	11/23 (二)	11/24 (三)	11/25 (四)	11/26 (五)
早點	黑糖饅頭+保久乳	肉燥蘿蔔糕湯	芋香穀粥	玉米濃湯	客家板條湯
午餐	(香香 <b>芝麻</b> 飯) 古早味豬排 翡翠燴蒸蛋 季節時蔬 金菇什錦湯 四季水果	(小蔥仁飯) 三杯雞 台式小炒 季節時蔬 結頭菜大骨湯 四季水果	★香椿素炒飯 蜜汁麵腸 大滷湯 四季水果	(養生紫米飯) 紅燒魚片 三彩炒蛋 季節時蔬 昆布芽菜排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 咕咾肉 西芹炒丸片 季節時蔬 田園蛋花湯 四季水果
午點	果乾煉乳南瓜甜筒	茶葉蛋+明目飲	肉鬆蛋糕+保久乳	燒賣+黑芝麻豆漿	花生豆花
第五週	11/29 (一)	11/30 (二)			
早點	小肉包+保久乳	蔬菜銀魚羹			
午餐	(香Q白米飯) 香炒吻仔魚 家常百頁 季節時蔬 菠菜鮮菇排骨湯 四季水果	肉絲炒麵 焢肉 冬瓜雞骨湯 四季水果			
午點	綠豆紅豆湯	海苔小米飯丸+紫菜湯			

