

日期	星期	早點	午 餐						下午點心	餐點類別檢核				
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果		全穀根莖類	豆蛋魚肉	蔬菜類	水果類	
11/1	三	雞蛋吐司 米漿	紫米飯	滷雞腿	黃瓜燴魚丸	時令蔬菜	海帶芽湯	時令水果	陽春麵		✓	✓	✓	✓
11/2	四	銀芽芙蓉冬粉	滷肉飯			時令蔬菜	豆腐湯	時令水果	珍珠粉圓		✓	✓	✓	✓
11/3	五	南瓜粥	糙米飯	榨菜肉絲	開陽白菜	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	麵包	決明子茶	✓	✓	✓	✓
11/4	六	週休												
11/5	日													
11/6	一	冬菜冬粉	白米飯	滷雞腿	涼拌海帶絲	時令蔬菜	蛋花湯	時令水果	湯餃		✓	✓	✓	✓
11/7	二	蔬菜肉末粥	什錦肉絲麵			時令蔬菜		時令水果	銀絲捲	洛神花茶	✓	✓	✓	✓
11/8	三	布丁蛋糕 牛奶	紫米飯	蘿蔔燉肉	韮菜甜不辣	時令蔬菜	大黃瓜湯	時令水果	魚丸米粉		✓	✓	✓	✓
11/9	四	蔥油麵線	洋芋豬肉燴飯			時令蔬菜		時令水果	紅豆湯圓		✓	✓	✓	✓
11/10	五	廣東粥	糙米飯	麻婆豆腐	桂竹筍炒肉	時令蔬菜	南瓜湯	時令水果	麵包	枸杞茶	✓	✓	✓	✓
11/11	六	週休												
11/12	日													
11/13	一	南瓜麵線	白米飯	絲瓜燴蛋	玉米炒肉末	時令蔬菜	海帶芽結湯	時令水果	玉米濃湯		✓	✓	✓	✓
11/14	二	鮭魚玉米粥	鮮菇雞絲麵			時令蔬菜		時令水果	芋泥包	菊花茶	✓	✓	✓	✓
11/15	三	煎餃 米漿	紫米飯	滷冬瓜	客家小炒	時令蔬菜	玉米湯	時令水果	紅麵線羹		✓	✓	✓	✓
11/16	四	什錦冬粉	玉米蛋炒飯			時令蔬菜	貢丸湯	時令水果	黑糖粉圓		✓	✓	✓	✓
11/17	五	香菇瘦肉粥	糙米飯	糖醋豬柳	滷蛋	時令蔬菜	蘿蔔湯	時令水果	麵包	紅棗茶	✓	✓	✓	✓
11/18	六	週休												
11/19	日													
11/20	一	絲瓜蛋花冬粉	白米飯	打拋豬	乾燒海帶絲	時令蔬菜	木耳肉絲湯	時令水果	蔬菜麵疙瘩		✓	✓	✓	✓
11/21	二	蘿蔔鹹粥	咖哩肉絲炒麵			時令蔬菜	虱目魚丸湯	時令水果	小菜包	決明子茶	✓	✓	✓	✓
11/22	三	牛奶西米露	紫米飯	蕃茄炒蛋	京醬肉絲	時令蔬菜	冬瓜湯	時令水果	貢丸湯麵		✓	✓	✓	✓
11/23	四	銀芽麵線	香菇肉羹飯			時令蔬菜		時令水果	芋圓地瓜湯		✓	✓	✓	✓
11/24	五	翡翠銀魚粥	糙米飯	油豆腐滷肉	彩椒玉米	時令蔬菜	香菇雞湯	時令水果	麵包	洛神花茶	✓	✓	✓	✓
11/25	六	週休												
11/26	日													
11/27	一	莧菜麵線	白米飯	滷麵圈	榨菜肉絲	時令蔬菜	蕃茄蛋花湯	時令水果	陽春麵		✓	✓	✓	✓
11/28	二	瓠瓜粥	瓜仔雞丁麵			時令蔬菜		時令水果	小肉包	桂圓茶	✓	✓	✓	✓
11/29	三	玉米片 牛奶	紫米飯	南瓜燉肉	花生干丁	時令蔬菜	竹筍湯	時令水果	絲瓜麵線		✓	✓	✓	✓
11/30	四	金菇芙蓉冬粉	雞肉鮮蔬燴飯			時令蔬菜		時令水果	綠豆湯QQ		✓	✓	✓	✓

※以上中午餐點均附有當季水果；青菜蔬果類，會因季節、氣候不定而做微調。