

10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
<p><b>不給糖就搗蛋</b></p>		<p><b>中華炒麵</b> 麵條, 洋蔥, 豬肉, 紅蘿蔔, 木耳, 醬油, 沙拉油</p> <p>◎<b>椒鹽豬柳</b> 豬肉, 杏鮑菇, 麵粉, 太白粉, 椒鹽粉, 沙拉油</p> <p><b>雞薯雙拼</b> 雞塊, 馬鈴薯, 沙拉油</p> <p><b>季節時蔬</b> 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>地瓜西米露</b> 地瓜, 西谷米, 奶粉, 二砂</p> <p>熱量 684.3 大卡 脂質 24.1 克 蛋白質 28.9 克 醣類 88.0 克 鈣含量 259.9 毫克</p>	<p><b>燕麥飯</b> 白米, 燕麥</p> <p><b>瓜子雞丁</b> 雞肉, 豆薯, 香菇, 花瓜, 沙拉油</p> <p><b>蛋酥芽菜</b> 豆芽菜, 蛋, 甜椒, 木耳, 蒜, 沙拉油</p> <p><b>季節時蔬</b> 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>豆腐味噌湯</b> 豆腐, 洋蔥, 味噌</p> <p>熱量 638.5 大卡 脂質 21.9 克 蛋白質 26.9 克 醣類 83.4 克 鈣含量 234.5 毫克</p>	<p><b>地瓜飯</b> 白米, 地瓜</p> <p><b>酸菜水煮魚</b> 魚肉, 凍豆腐, 紅蘿蔔, 酸菜, 沙拉油</p> <p><b>腐皮小黃瓜</b> 小黃瓜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 豆皮(濕), 木耳, 蒜, 沙拉油</p> <p><b>季節時蔬</b> 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>筍香蛋花湯</b> 竹筍, 蛋, 木耳, 芹菜</p> <p>熱量 664.8 大卡 脂質 22.1 克 蛋白質 28.0 克 醣類 88.3 克 鈣含量 247.4 毫克</p>
<p>11月6日</p> <p><b>白米飯</b> 白米</p> <p><b>貴妃燻肉</b> 豬肉, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 薑, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>大瓜肉片</b> 大黃瓜, 豬肉, 香菇, 蒜, 沙拉油</p> <p>★<b>有機蔬菜</b> 有機蔬菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>沙茶白菜湯</b> 大白菜, 肉羹, 紅蘿蔔, 木耳, 蒜, 沙茶醬</p> <p>熱量 641.6 大卡 脂質 21.4 克 蛋白質 26.7 克 醣類 85.5 克 鈣含量 237.7 毫克</p>	<p>11月7日</p> <p><b>胚芽飯</b> 白米, 胚芽米</p> <p><b>左宗榮雞</b> 雞肉, 洋蔥, 甜椒, 乾辣椒, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>白醬花椰</b> 花椰菜, 玉米, 杏鮑菇, 通心麵, 奶粉, 沙拉油</p> <p><b>季節時蔬</b> 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>冬瓜雞湯</b> 冬瓜, 雞肉, 薑</p> <p>熱量 652.0 大卡 脂質 21.0 克 蛋白質 26.5 克 醣類 89.3 克 鈣含量 250.8 毫克</p>	<p>11月8日</p> <p><b>鹹豬肉炒飯</b> 白米, 豬肉, 蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 黑胡椒, 醬油, 沙拉油</p> <p>◎<b>香雞排</b> 雞肉, 麵粉, 太白粉, 椒鹽粉, 沙拉油</p> <p><b>鮮肉包+起司球</b> 肉包, 起司球, 沙拉油</p> <p><b>季節時蔬</b> 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>銀耳冬瓜露</b> 白木耳, 冬瓜糖</p> <p>熱量 687.2 大卡 脂質 24.5 克 蛋白質 28.4 克 醣類 88.2 克 鈣含量 270.3 毫克</p>	<p>11月9日</p> <p><b>紫米飯</b> 白米, 紫米</p> <p><b>黑胡椒豬柳</b> 豬肉, 豆干, 洋蔥, 紅蘿蔔, 蒜, 黑胡椒, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>脆炒薯絲</b> 豆薯, 木耳, 豆皮(濕), 蒜, 沙拉油</p> <p><b>季節時蔬</b> 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>蔥香海芽湯</b> 海帶芽(濕), 洋蔥</p> <p>熱量 644.1 大卡 脂質 22.6 克 蛋白質 27.7 克 醣類 82.5 克 鈣含量 233.6 毫克</p>	<p>11月10日</p> <p><b>糙米飯</b> 白米, 糙米</p> <p><b>香料咖哩魚</b> 魚肉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 咖哩粉, 沙拉油</p> <p><b>田園玉米</b> 玉米, 杏鮑菇, 甜椒, 毛豆, 蒜, 沙拉油</p> <p><b>季節時蔬</b> 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>刺瓜鮮菇湯</b> 大黃瓜, 香菇, 紅蘿蔔</p> <p>熱量 659.4 大卡 脂質 22.2 克 蛋白質 27.8 克 醣類 87.0 克 鈣含量 246.3 毫克</p>
<p>11月13日</p> <p><b>白米飯</b> 白米</p> <p><b>蒜泥白肉</b> 豬肉, 黃豆芽, 蒜, 沙拉油</p> <p><b>豆豉豆腐</b> 豆腐, 韭菜, 豬肉, 豆豉, 醬油, 沙拉油</p> <p>★<b>有機蔬菜</b> 有機蔬菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>菇菇濃湯</b> 南瓜, 杏鮑菇, 蛋, 奶粉, 太白粉</p> <p>熱量 660.6 大卡 脂質 22.7 克 蛋白質 28.3 克 醣類 85.9 克 鈣含量 244.7 毫克</p>	<p>11月14日</p> <p><b>五穀飯</b> 白米, 五穀米</p> <p><b>孜然烤雞翅</b> 雞肉, 醬油, 孜然粉, 沙拉油</p> <p><b>在地-芋香白菜</b> 大白菜, 芋頭, 紅蘿蔔, 沙拉油</p> <p><b>季節時蔬</b> 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>鮮味蘿蔔湯</b> 白蘿蔔, 中骨, 薑</p> <p>熱量 628.3 大卡 脂質 19.3 克 蛋白質 24.1 克 醣類 89.7 克 鈣含量 253.3 毫克</p>	<p>11月15日</p> <p><b>客家板條</b> 板條, 豆芽菜, 豬肉, 皮絲, 紅蘿蔔, 油蔥酥, 醬油, 沙拉油</p> <p>◎<b>黃金豬排</b> 豬肉, 麵粉, 太白粉, 椒鹽粉, 沙拉油</p> <p><b>洋蔥圈雙拼</b> 豬肉餡餅, 洋蔥圈, 沙拉油</p> <p><b>季節時蔬</b> 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>珍珠奶茶</b> 粉圓, 紅茶包, 奶粉, 二砂</p> <p>熱量 677.3 大卡 脂質 24.6 克 蛋白質 28.2 克 醣類 85.8 克 鈣含量 262.5 毫克</p>	<p>11月16日</p> <p><b>小米飯</b> 白米, 小米</p> <p><b>醬油雞腿</b> 雞肉, 薑, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>鮑菇青花</b> 花椰菜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 蒜, 沙拉油</p> <p><b>季節時蔬</b> 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>義式蔬菜湯</b> 高麗菜, 豆皮(濕), 番茄, 洋蔥, 骨輪</p> <p>熱量 636.4 大卡 脂質 21.4 克 蛋白質 26.4 克 醣類 84.7 克 鈣含量 236.2 毫克</p>	<p>11月17日</p> <p><b>地瓜飯</b> 白米, 地瓜</p> <p><b>蜜汁叉燒</b> 豬肉, 豆干, 醬油, 二砂, 沙拉油</p> <p><b>咖哩洋芋</b> 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 咖哩粉, 沙拉油</p> <p><b>季節時蔬</b> 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>海芽蛋花湯</b> 海帶芽(濕), 蛋, 薑</p> <p>熱量 642.9 大卡 脂質 21.9 克 蛋白質 27.0 克 醣類 84.4 克 鈣含量 240.8 毫克</p>
<p>11月18日</p> <p><b>炸醬麵</b> 麵條, 豬肉, 豆干, 小黃瓜, 洋蔥, 紅蘿蔔, 甜麵醬, 沙拉油</p> <p>◎<b>香雞排</b> 雞肉, 麵粉, 地瓜粉, 椒鹽粉, 沙拉油</p> <p><b>洋蔥黑輪+雞塊</b> 洋蔥, 黑輪, 紅蘿蔔, 醬油, 沙拉油, 雞塊, ...</p> <p><b>季節時蔬</b> 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>薑汁地瓜</b> 地瓜, 薑, 二砂</p> <p>熱量 658.3 大卡 脂質 23.9 克 蛋白質 27.0 克 醣類 83.9 克 鈣含量 254.3 毫克</p>	<p>11月21日</p> <p><b>燕麥飯</b> 白米, 燕麥</p> <p><b>咖哩雞</b> 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 咖哩粉, 沙拉油</p> <p><b>家鄉小炒</b> 西芹, 豆干, 豬肉, 甜椒, 木耳, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>季節時蔬</b> 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>大瓜大骨湯</b> 大黃瓜, 骨輪, 薑</p> <p>熱量 652.4 大卡 脂質 22.5 克 蛋白質 27.9 克 醣類 84.6 克 鈣含量 238.1 毫克</p>	<p>11月22日</p> <p><b>麻油菇菇拌飯</b> 白米, 高麗菜, 豬肉, 香菇, 杏鮑菇, 麻油, 醬油, 沙拉油</p> <p>◎<b>鹹酥雞</b> 雞肉, 地瓜粉, 太白粉, 椒鹽粉, 沙拉油</p> <p><b>鍋貼雙拼</b> 鍋貼, 豆沙包, 沙拉油</p> <p><b>季節時蔬</b> 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>Q豆燒仙草</b> 地瓜, QQ, 綠豆, 洋蔥仁, 仙草汁, 二砂</p> <p>熱量 679.0 大卡 脂質 23.6 克 蛋白質 27.2 克 醣類 89.5 克 鈣含量 272.5 毫克</p>	<p>11月23日</p> <p><b>洋蔥仁飯</b> 白米, 洋蔥仁</p> <p><b>薑汁燒肉</b> 豬肉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 蔥, 薑, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>韓式粉絲煲</b> 大白菜, 豬肉, 冬粉, 泡菜, 黑輪, 紅蘿蔔, 蒜, 沙拉油</p> <p><b>季節時蔬</b> 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>香菇蘿蔔湯+豆漿(葷Q)</b> 白蘿蔔, 雞肉, 香菇</p> <p>熱量 669.9 大卡 脂質 22.4 克 蛋白質 28.3 克 醣類 88.9 克 鈣含量 250.5 毫克</p>	<p>11月24日</p> <p><b>胚芽飯</b> 白米, 胚芽米</p> <p><b>南洋沙嗲魚[葷Q]</b> 魚肉, 玉米, 紅蘿蔔, 沙茶醬, 花生粉, 沙拉油</p> <p><b>炸醬干丁</b> 豆干, 豬肉, 甜椒, 毛豆, 甜麵醬, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>季節時蔬</b> 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>結頭腐皮湯</b> 結頭菜, 豆皮(濕), 薑</p> <p>熱量 670.9 大卡 脂質 23.3 克 蛋白質 29.3 克 醣類 86.0 克 鈣含量 243.5 毫克</p>
<p>11月27日</p> <p><b>白米飯</b> 白米</p> <p><b>古早味滷肉</b> 豬肉, 紅蘿蔔, 梅干菜, 薑, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>豆包燴花椰</b> 花椰菜, 豆包(濕), 甜椒, 蒜, 沙拉油</p> <p>★<b>有機蔬菜</b> 有機蔬菜, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>玉米牛奶湯</b> 玉米, 馬鈴薯, 洋蔥, 蛋, 紅蘿蔔, 奶粉, 黑胡椒</p> <p>熱量 651.1 大卡 脂質 21.7 克 蛋白質 27.1 克 醣類 86.8 克 鈣含量 243.9 毫克</p>	<p>11月28日</p> <p><b>糙米飯</b> 白米, 糙米</p> <p><b>照燒雞丁</b> 雞肉, 豆干, 洋蔥, 芝麻, 醬油, 沙拉油</p> <p><b>刺瓜什錦</b> 大黃瓜, 甜椒, 香菇, 蒜, 沙拉油</p> <p><b>季節時蔬</b> 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>清水羹湯</b> 白蘿蔔, 肉羹, 紅蘿蔔</p> <p>熱量 658.4 大卡 脂質 22.9 克 蛋白質 28.3 克 醣類 84.8 克 鈣含量 239.6 毫克</p>	<p>11月29日</p> <p><b>和風烏龍炒麵</b> 麵條, 洋蔥, 豬肉, 紅蘿蔔, 木耳, 醬油, 沙拉油</p> <p>◎<b>吮指雞腿</b> 雞肉, 麵粉, 太白粉, 椒鹽粉, 沙拉油</p> <p><b>吉拿棒雙拼</b> 吉拿棒, 魷魚丸, 沙拉油</p> <p><b>季節時蔬</b> 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>鳳梨果茶</b> 鳳梨, 山粉圓, 綠茶包, 二砂</p> <p>熱量 702.1 大卡 脂質 25.2 克 蛋白質 29.2 克 醣類 89.6 克 鈣含量 274.8 毫克</p>	<p>11月30日</p> <p><b>燕麥飯</b> 白米, 燕麥</p> <p><b>京都燒肉</b> 豬肉, 油豆腐, 紅蘿蔔, 醬油, 番茄醬, 沙拉油</p> <p><b>時蔬炒寬粉</b> 豆芽菜, 冬粉, 豆干, 紅蘿蔔, 沙拉油</p> <p><b>季節時蔬</b> 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油</p> <p><b>肉骨茶湯</b> 結頭菜, 皮絲, 骨輪, 薑, 肉骨茶包</p> <p>熱量 677.1 大卡 脂質 22.9 克 蛋白質 29.1 克 醣類 88.6 克 鈣含量 250.6 毫克</p>	<p>12月1日</p>