

日期	10月29日 星期一	10月30日 星期二	10月31日 星期三	11月1日 星期四	11月2日 星期五
菜色	香蕉含有一種稱為生物鹼 (alkaloid) 的物質，生物鹼可以振奮精神和提高信心。而且香蕉是色胺酸和維生素B6的超級來源，這些都可以幫助大腦製造血清素唷。 			香0白飯 蒜泥白肉 山藥卷(烤) 豆皮包心菜 四季青菜 關東煮	海苔香鬆飯 九層塔鹽酥雞丁 芙蓉蒸蛋 泡菜百匯鍋 四季青菜 玉米濃湯
蛋白質	27	28	28	26	26
脂肪	22	22	22	27	26
糖類	105	107	107	116	114
總熱量	722	736	740	810	780
日期	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
菜色	寶島白飯 玉米年糕 什錦海帶結 地瓜條(蒸) 四季青菜 奶皇包 蘿蔔湯	金墩米飯 香酥雞腿 什蔬混炒 肉燥鴿蛋 四季青菜 冬粉肉絲湯	香鬆飯 瓜仔雞肉 獅子頭 玉米餅 四季青菜 紅豆QQ圓	寶島白飯 洋葱排骨 香蔥燴肉 柴魚章魚燒 四季青菜 榨菜肉絲湯	玉米炒麵 阿郎香雞排 薯條 白菜福袋羹 四季青菜 玉米濃湯
蛋白質	28	28	28	27	30
脂肪	23	23	22	22	24
糖類	109	109	107	105	115
總熱量	710	722	740	755	766
日期	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
菜色	寶島白飯 五香魯蛋 地瓜條(蒸) 番茄豆腐 四季青菜 紅豆包 酸辣湯	長粒米飯 黑胡椒豬排 翠玉蘿蔔香蛋 四季青菜 黃金喜相逢 紫菜蛋花湯	長粒米飯 香酥雞腿 阿嬤肉燥 三杯油豆腐 四季青菜 珍珠可可亞	寶島白飯 香雞排 香滷獅子頭 芹菜可樂餅 四季青菜 丸子湯	沙茶麵 洋葱豬柳 鍋貼 美味小丸子 四季青菜 豬血湯
蛋白質	27	26	27	27	30
脂肪	20	21	22	22	24
糖類	108	113	106	105	115
總熱量	736	745	780	760	740
日期	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
菜色	寶島白飯 芙蓉蒸蛋 螞蟻上樹 泡菜百匯鍋 四季青菜 黑芝麻包 蘿蔔湯	寶島白飯 洋葱排骨 阿呆滷味 關東煮 四季青菜 薑絲海帶湯	長粒米飯 鳳梨咕咾肉 百寶福袋 百匯肉絲 四季青菜 仙草甜蜜蜜	稻香米飯 碳烤雞腿 阿嬤肉燥 混炒豆干 四季青菜 芹菜冬瓜湯	糯米飯 蜜汁雞翅 三角油豆腐 芹菜章魚燒 四季青菜 玉米濃湯
蛋白質	27	27	30	3	27
脂肪	22	24	24	2	2
糖類	105	106	115	10	106
總熱量	722	732	790	71	733
日期	11月26日	11月27日	11月28日	12月25日	11月30日
菜色	稻香米飯 泡菜年糕 芋頭丸 翠玉香蛋 四季青菜 小巧銀絲卷 麵線湯	稻香米飯 京都排骨 芹香甜不辣 鮮炒菇菇 四季青菜 紫菜蛋花湯	香鬆飯 豪華香雞排 芹菜香腸 什錦花枝丸 四季青菜 檸檬珍珠紅茶	寶島白飯 烤雞腿 香滷獅子頭 蕃茄炒蛋 四季青菜 酸辣湯	肉羹麵 蒜泥白肉 麥當當薯條 混炒什錦 四季青菜 雪花珍珠菇湯
蛋白質	27	28	28	28	28
脂肪	22	22	22	22	23
糖類	105	107	107	108	109
總熱量	723	740	740	744	745

