

供餐日期	出餐類型	菜色名稱	食材名稱
2023/11/01	早點	時令水果	蘋果
			水梨
	午餐	燕麥飯	白米
			燕麥
		醃焗燒雞	清腿
			馬鈴薯
			胡蘿蔔
			雞胸肉
			洋蔥
			綠豆芽
		銀芽肉絲	肉絲
			時令蔬菜
		白菜蛋花湯	小白菜
			結球白菜
			雞蛋
			雞蛋
	午點	烤地瓜	地瓜
	早點	小紅豆包	豆沙包
		鮮奶	全脂鮮乳
		小米飯	白米
			糯米
		砂鍋魚丁	旗魚
			結球白菜

2023/11/02	午餐		木耳
		小瓜甜不辣	花胡瓜
			天婦羅
		時令蔬菜	本島萵苣
		青木瓜雞湯	青木瓜
	雞胸肉		
	午點	時令水果	紅龍果(紅肉)
椪柑			
2023/11/03	早點	蘿蔔糕湯	冷藏廣式蘿蔔糕
			胡蘿蔔
			肉絲
			香菇
			甘藍
	午餐	白醬義大利麵	義大利麵
			冷凍玉米粒
			豬絞肉
			洋蔥
			胡蘿蔔
			洋菇罐頭
			奶油濃湯塊
			五香肉片
	時令蔬菜	白莧菜	

		玉米濃湯	冷凍玉米粒
			馬鈴薯
			切片火腿(豬肉)
			雞蛋
		時令水果	百香果
午點	小白饅頭	白饅頭	
	豆漿	豆漿	
2023/11/06	早點	時令水果	芭樂
			甜橙
	午餐	地瓜飯	白米
			紅肉甘薯
		壽喜燒	豬前腿肉
			洋蔥
			甘藍
			雞蛋
		鮮菇花椰	冷凍花椰菜
			香菇
		時令蔬菜	青江菜
		榨菜肉絲湯	榨菜
	肉絲		
	黃豆芽		
	午點	珍珠丸	珍珠丸

	下和	味噌豆腐湯	傳統豆腐
2023/11/07	早點	動物甜包	動物甜包
		燕麥奶	燕麥奶
	午餐	胚芽飯	胚芽米
		鳳梨醋溜雞	清腿
			胡蘿蔔
			洋蔥
			雞胸肉
		三色玉米	冷凍玉米粒
			豬絞肉
			三色豆
		有機蔬菜	有機油菜
		芹菜貢丸湯	貢丸
	芹菜		
	午點	時令水果	小玉西瓜
紅龍果(白肉)			
早點	肉羹湯	肉羹	
		木耳	
		金針菇	
		胡蘿蔔	
		茼蒿	
		雞蛋	

2023/11/08	午餐		結球白菜
		蕎麥飯	白米
			蕎麥
		照燒肉片	豬前腿肉
			洋蔥
			胡蘿蔔
		小魚豆干	小魚干
			豆干
			青蔥
		時令蔬菜	蕪菜
	冬瓜雞湯	雞胸肉	
		冬瓜	
	午點	時令水果	水梨
		鮮奶	全脂鮮乳
	早點	時令水果	蘋果
椪柑			
黃豆飯		白米	
		黃豆	
紅燒獅子頭		獅子頭	
		結球白菜	
		胡蘿蔔	
	木耳		

2023/11/09	午餐	奶油杏鮑菇	無鹽奶油
			杏鮑菇
			洋菇罐頭
			美白菇
		時令蔬菜	油菜
		番茄蛋花湯	小白菜
	牛番茄		
	雞蛋		
	午點	魚丸米粉湯	冷凍虱目魚丸
			細米粉
			香菇
胡蘿蔔			
甘藍			
早點	雞肉蔬菜炒麵	胡蘿蔔	
		油麵條	
		雞胸肉	
		蚵仔白菜	
		木耳	
2023/11/10		咖哩炒飯	豬絞肉
			洋蔥
			三色豆
			美白菇

2023/11/10

2023/11/10	午餐		冷凍毛豆仁
			雞蛋
		柳葉魚	裹粉柳葉魚
		時令蔬菜	結球白菜
		時令水果	香蕉
		南瓜濃湯	南瓜
			中筋麵粉
	豬絞肉		
	午點	原味奶酪	鮮奶酪
	2023/11/13	早點	時令水果
紅龍果(紅肉)			
午餐		紫米飯	白米
			紫米
		回鍋肉	豬前腿肉
			豆干
			甘藍
			青蔥
			甜麵醬
		洋蔥炒蛋	雞蛋
			洋蔥
		時令蔬菜	蚵仔白菜
			冷凍玉米粒

		雞蓉玉米濃湯	馬鈴薯	
			雞絞肉	
			雞蛋	
		午點	鮮菇雞湯	白蘿蔔
				雞胸肉
				香菇
	清腿			
	2023/11/14	早點	玉米鮭魚粥	鮭魚罐頭
冷凍玉米粒				
芹菜				
胡蘿蔔				
午餐		麥片飯	白米	
			麥片	
		麻婆魚丁	虱目魚	
			豬絞肉	
			青蔥	
			豆瓣醬	
		香煎板豆腐	傳統豆腐	
			胡蘿蔔	
			青蔥	
		有機蔬菜	有機油菜	
			白蘿蔔	

		肉骨茶湯	豬骨
			大蒜
			滷包
	午點	時令水果	水梨
			香蕉
2023/11/15	早點	時令水果	小玉西瓜
			蘋果
	午餐	燕麥飯	白米
			燕麥
		咖哩豬	豬前腿肉
			馬鈴薯
			胡蘿蔔
			洋蔥
		金茸粉絲	冬粉
			豬絞肉
			綠豆芽
			胡蘿蔔
			香菇
			金針菇
		時令蔬菜	本島萵苣
味噌海芽湯	乾裙帶菜		
	味噌		

2023/11/16	午點	油豆腐冬粉湯	冬粉
			肉絲
			小三角油豆腐
			冬菜
	早點	蔬菜什錦湯麵	油麵條
			油麵條
			肉絲
			香菇
			胡蘿蔔
			甘藍
	午餐	蕎麥飯	白米
			蕎麥
		麻油雞	雞胸肉
		清腿	
		小三角油豆腐	
		老薑	
	海帶肉絲	海帶絲	
		肉絲	
		九層塔	
	時令蔬菜	青江菜	
	青菜豆腐湯	小白菜	
		傳統豆腐	

	午點	時令水果	美國紅葡萄
		黑豆漿	黑芝麻鮮豆漿
2023/11/17	早點	翡翠燒賣	翡翠燒賣
		麥茶	麥茶包
	午餐	客家炒粸條	粿仔條
			甘藍
			胡蘿蔔
			肉絲
			木耳
		蜜汁雞腿	棒棒腿(肉雞)
		時令蔬菜	冷凍花椰菜
		時令水果	椪柑
	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔	
		豬骨	
	午點	原味馬拉糕	冷凍馬拉糕
	早點	時令水果	甜橙
芭樂			
	糙米飯	白米	
		糙米	
	糖醋肉	豬前腿肉	
		洋蔥	
		甜椒(紅皮)	

2023/11/20	午餐	豆包木耳白菜	甜椒(黃皮)
			甜椒(青皮)
			日式炸豆皮
			結球白菜
			胡蘿蔔
			木耳
		時令蔬菜	蕪菜
		雙色玉米湯	冷凍胡蘿蔔
			冷凍玉米粒
	肉絲		
	午點	關東煮湯	白蘿蔔
			天婦羅
			小三角油豆腐
			貢丸
			甜玉米
早點	菠菜雞肉粥	菠菜	
		雞絞肉	
		胡蘿蔔	
		香菇	
		雞蛋	
	米豆飯	白米	
		米豆	

2023/11/21	午餐	沙茶雞丁	雞胸肉
			清腿
			小三角油豆腐
		玉米蒸蛋	冷凍玉米粒
			雞蛋
		有機蔬菜	有機油菜
		芥菜排骨湯	大芥菜
	豬上肩肉		
	午點	時令水果	香蕉
			蘋果