**註：為維持食材採買的新鮮品質，餐點食譜內容偶有因時令或市場供應微調，敬請見諒。**

**註：每日下午點心後會提供季節性的水果。**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **早餐** | **午 餐** | | | | | **點心** |
| **主食** | **主菜** | **副菜一** | **副菜二** | **湯** |
| 11/01 | 洋蔥雞肉粥 | 紫米飯 | 玉米肉末 | 炒冬瓜 | 大白菜 | 蘿蔔排骨湯 | 綠豆湯/芭樂 |
| 11/02 | 南瓜饅頭＋豆漿 | 白飯 | 蒜泥白肉 | 蒸蛋 | 青江菜 | 香菇雞湯 | 豆腐蛋花麵/蕃茄 |
| 11/03 | 蔥花吻仔魚粥 | 咖哩飯+高麗菜 | | | | 蓮藕排骨湯 | 蘿蔔糕湯/木瓜 |
| 11/04 | 芝麻包＋優酪乳 | 白飯 | 豆腐燒肉 | 蜜汁豆干 | 空心菜 | 玉米大骨湯 | 大紅豆湯/香蕉 |
| 11/07 | 全麥饅頭＋鮮奶 | 白飯 | 黑木耳炒肉絲 | 蒸蛋 | 小白菜 | 豆腐鮮魚湯 | 紅蘿蔔蛋花麵/鳳梨 |
| 11/08 | A菜肉末粥 | 燕麥飯 | 蕃茄打拋豬 | 清蒸冬瓜 | 花椰菜 | 餛飩湯 | 水煮蛋/香瓜 | 菇菇油菜麵 | 菇菇油菜麵 | 菇菇油菜麵 | 菇菇油菜麵 |
| 11/09 | 全麥吐司＋豆漿 | 白飯 | 糖醋魚 | 南瓜燴豆腐 | 荳芽菜 | 蒜頭雞湯 | A菜肉末麵/蘋果 |
| 11/10 | 南瓜豆腐粥 | 時蔬日式炒烏龍麵 | | | | 蕃茄洋蔥排骨湯 | 柴魚豆腐麵/火龍果 |
| 11/11 | 小饅頭＋燕麥奶 | 白飯 | 香菇燒雞 | 洋蔥炒蛋 | 胡瓜 | 金針菇蘿蔔肉絲湯 | 蒸玉米/香蕉 |
| 11/14 | 銀絲卷＋優酪乳 | 白飯 | 筊白筍炒肉絲 | 炒大黃瓜 | 油菜 | 吻仔魚絲瓜湯 | 花椰菜雞蓉麵/木瓜 | 古早味鹹炒三粥 | 古早味鹹粥 | 古早味鹹粥 | 古早味鹹粥 |
| 11/15 | 蕃茄豬肉粥 | 黎麥飯 | 紅燒魚 | 蒸蛋 | 高麗菜 | 海帶芽花湯 | 綠豆薏仁湯/蘋果 |
| 11/16 | 五穀饅頭＋豆奶 | 白飯 | 蒜泥白肉 | 三杯鮮菇 | 空心菜 | 山藥大骨湯 | 蔥花魚片麵/芭樂 |
| 11/17 | 小白菜滑蛋粥 | 雞肉繪飯＋A菜 | | | | 南瓜濃湯 | 小白菜蛋花麵/水梨 |
| 11/18 | 豆沙包＋鮮奶 | 白飯 | 馬鈴薯燉肉 | 白醬花椰菜 | 豆芽菜 | 冬瓜排骨湯 | 紅豆豆花/香蕉 |
| 11/21 | 蔥花捲＋豆漿 | 白飯 | 香菇肉燥 | 絲瓜燴銀魚 | 大陸妹 | 仙草雞湯 | 蕃茄豆腐麵/火龍果 |
| 11/22 | 青江菜雞肉粥 | 地瓜飯 | 青椒炒肉絲 | 醬燒豆腐 | 小白菜 | 青菜豆腐肉絲湯 | 椰香西米露/鳳梨 |
| 11/23 | 鮮奶吐司＋鮮奶 | 白飯 | 茄汁豬柳 | 蔥蛋 | 青江菜 | 薑絲鮮魚湯 | 絲瓜麵線/葡萄 |
| 11/24 | 紫米紅豆粥 | 水餃 | | | | 玉米濃湯 | 洋蔥雞肉麵/蕃茄 |
| 11/25 | 雙色饅頭＋豆奶 | 白飯 | 蔥爆魚片 | 蒜炒馬鈴薯 | 高麗菜 | 蕃茄豆腐蛋花湯 | 蒸南瓜/香蕉 |
| 11/28 | 小餐包＋優酪乳 | 白飯 | 京醬肉絲 | 香菇蒸蛋 | 油菜 | 牛蒡排骨湯 | 高麗菜豬肉麵/芭樂 |
| 11/29 | 地瓜肉末粥 | 小米飯 | 冬瓜悶肉 | 滷紅白蘿蔔 | A菜 | 蒜頭雞湯 | 八寶粥/蘋果 |
| 11/30 | 起司捲＋燕麥奶 | 白飯 | 竹筍炒肉絲 | 蒜炒豆干 | 絲瓜 | 菇菇魚片湯 | 山藥雞肉麵/木瓜 |