



日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	主食類份	蛋類份	蔬菜類份	油脂類份	熱量
1	四	海苔肉鬆飯 (附肉鬆盒)	醬爆雞丁 雞肉(煮)	蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋(炒)	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕(煎)	青菜	涼布丁奶茶 (附布丁盒) 布丁,紅茶包	水果	4.8	2.7	1.9	2.7	707
2	五	白飯	蘑菇醬里脊 豬肉(煮)	大亨堡特餐 熱狗+大亨堡 (附番茄醬包) 大熱狗(煮)+大亨堡	和風關東煮 豆腐,時蔬(煮)	青菜	風城米粉湯 米粉,時蔬		5.6	2.5	1.7	2.6	739
5	一	白飯	卡滋鹽酥雞 鹽酥雞(炸)	爆醬水晶餃 水晶餃,時蔬(煮)	螞蟻上樹 時蔬,冬粉(煮)	青菜	大滷湯 筍絲,木耳絲,豆腐		5.4	2.7	2.4	2.8	766
6	二	義大利肉醬麵	刈包組合 豬扒+刈包 (附酸菜,花生粉) 刈包,酸菜,花生粉(蒸)	麥克雞塊 ×2 雞塊(炸)	什錦彩繪 豆製品,鮮蔬(煮)	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨	水果	5.0	2.9	2.4	2.5	740
7	三	白飯	玫瑰油雞 雞肉(煮)	一口酥煎餃 煎餃(煎)	肉絲季豆 季豆,肉絲(炒)	青菜	柴魚味噌湯 豆腐,柴魚		4.9	2.6	2.3	3.2	739
8	四	白飯	港式叉燒肉 豬肉(烤)	陽光黃金雞丁 芋頭,玉米,馬丁(煮)	培根花椰 培根,花椰菜(炒)	青菜	田園鮮菇湯 鮮菇,時蔬	水果	4.5	3.3	2.4	2.8	748
9	五	地瓜飯	吮指三杯雞 雞肉(炒)	紅蔘滑蛋 紅絲,蛋(炒)	八寶肉醬 香菇,干丁,肉丁,蔬菜(煮)	青菜	法式濃湯 馬鈴薯,時蔬		4.7	3.0	1.7	3.1	736
12	一	白飯	超夯滷雞翅 雞翅(滷)	玉米肉丁 肉丁,玉米,時蔬(煮)	木須香筍 木須,竹筍(炒)	青菜	油腐細粉湯 油豆腐,細粉		5.0	2.6	2.4	2.7	726
13	二	蔬食日 芝麻飯	香椿醬滷素排 素排(滷)	翡翠蒸蛋 青豆,蛋(蒸)	咖哩洋芋 時蔬,洋芋(煮)	青菜	涼冬瓜粉條甜湯飲 粉條,冬瓜磚	巧克力瑞士捲 冰果	4.7	2.8	2.2	2.6	711
14	三	主廚美味油飯	檸檬香雞柳 雞柳(炸)	滿漢香腸 香腸(烤)	碧玉翡翠 鮮瓜,魚板(煮)	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯,時蔬		4.8	3.2	2.4	2.4	744
15	四	白飯	藍帶起司豬排 豬排(炸)	紅燒獅子頭 獅子頭,大白菜(煮)	火腿如意棒 銀芽,火腿(炒)	青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋	水果	4.6	2.9	2.2	2.6	711
16	五	茄香義式貝殼麵	豪氣滷豬腩 豬腩(滷)	漢堡特餐 香雞堡+漢堡 雞堡(炸)+漢堡	家常粉絲煲 粉絲,鮮蔬(煮)	青菜	芹香丸片湯 丸片,芹香		5.1	2.9	1.9	2.8	748
19	一	地瓜飯	炸雞腿 雞腿(炸)	佛跳牆 芋頭,排骨,蔬菜(煮)	回鍋干片 時蔬,干片(炒)	青菜	包心蛋花湯 青菜,蛋		4.9	3.0	2.4	2.4	736
20	二	櫻花蝦炒飯	莎朗豬排 豬排(煮)	沙茶肉羹 肉羹,鮮蔬(煮)	綠野鮮菇 時蔬,鮮菇(炒)	青菜	涼巧克力布丁奶茶 巧克力布丁+紅茶包	水果	4.7	2.6	2.7	3.2	735
21	三	白飯	果香咖哩雞 雞肉,馬丁,紅蘿蔔(煮)	魚香烘蛋 絞肉,蔬菜(煮)	金鯛魚捲 魚捲(蒸)	青菜	玉米濃湯 馬鈴薯,時蔬		5.1	3.4	1.7	2.4	762
22	四	海苔飯	雲南大薄片 豬肉(煮)	黃金薯條 (附塔塔醬) 薯條(炸)	客家小炒 豆干,肉絲,魷魚(炒)	青菜	廟口鼎邊銼 粿仔條,時蔬	水果	5.4	2.5	1.6	3.2	749
23	五	白飯	宮保雞丁 雞肉,花生(炒)	義式鄉村肉醬 肉末,鮮蔬(燉)	田園蝦球 蝦球,時菜(炒)	青菜	鮮筍湯 鮮筍		4.5	3.2	2.3	2.6	729
24	六	校慶供應西點餐盒!!!!											
26	一	校慶日!!! 補假!!!											
27	二	白飯	無錫嫩子排 豬肉(煮)	麻婆豆腐 絞肉,豆腐(煮)	丸香鮮蔬匯 丸仔,時蔬(煮)	青菜	什錦麵線 麵線,時蔬	水果	8	3			
28	三	白飯	鮮甜鱈魚排 鱈魚排(炸)	砂鍋肉片 干片,肉片,鮮蔬(煮)	豆簽甜瓜 豆簽,甜瓜(煮)	青菜	黃芽大骨湯 黃豆芽,大骨		4.6	2.9	2.1	2.7	713
29	四	芝麻飯	黑胡椒豬柳 豬柳,洋蔥(煮)	哈姆滑蛋 火腿,洋蔥,蛋(炒)	霓虹彩絲 木耳,豆芽,腐皮(炒)	青菜	薏仁豚骨湯 薏仁,豬骨	水果	4.5	3.4	2.3	2.8	753
30	五	白飯	開胃花瓜雞 雞肉,花瓜(煮)	紅燒麵輪 麵輪,海帶(滷)	雙色高麗 紅片,高麗(炒)	青菜	碧玉丸片湯 時瓜,丸片		4.6	3.1	2.4	2.6	731

年級	11月 用餐日期	天數	\$
一、二年級	6, 7, 13, 14, 20, 21, 24, 27, 28	9	405
三、四年級	1, 5, 6, 7, 8, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29	17	765
五年級	1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 29, 30	22	990
六年級	1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 27	19	855

