

日期	菜餚名稱	總食材(請複製R欄貼上值，用取代把"+"符號刪除)
11月1日	胚芽飯	白米+胚芽米
星期五	味噌肉片	豬肉片+洋蔥角+紅蘿蔔片+非基改味噌
	芹菜海根	海帶根+紅蘿蔔絲+金針菇B對切+芹菜段
	時蔬	時蔬
	田園蔬菜湯	高麗菜角+紅蘿蔔絲+香菇片+龍骨丁
	水果	水果1份
11月4日	沙茶蛋炒飯	白米+洋蔥小丁+冷凍毛豆仁+冷凍玉米粒+洗選蛋
星期一	五香豬排*1	豬排1塊
	三杯杏鮑菇(有機杏鮑)	杏鮑菇大丁+米血糕丁+紅蘿蔔中丁+洋蔥角+薑片+蒜仁+九層塔去梗
	有機蔬菜	有機蔬菜
	玉米蘿蔔湯	冷凍玉米粒+白蘿蔔小丁+龍骨丁
	水果	水果1份
11月5日	有機白米飯	白米
星期二	蘿蔔燉雞	帶皮胸丁+白蘿蔔中丁+紅蘿蔔中丁+蔥段
	蒜香蝦皮蒲瓜	蒲瓜片+豬肉片+紅蘿蔔片+蝦皮
	有機蔬菜	有機蔬菜
	海芽蛋花湯	海帶芽+CAS洗選蛋
	水果	水果1份
11月6日	小米飯	白米+小米
星期三	瓜仔肉	豬絞肉+洋蔥小丁+非基改豆干小丁+碎瓜
	高麗菜炒蛋	CAS殺菌液蛋+高麗菜小丁+紅蘿蔔絲
	時蔬	時蔬
	麵線羹	紅麵線+金針菇B對切+紅蘿蔔絲+木耳絲
	水果	水果1份
11月7日	薏仁飯	白米+洋薏仁
星期四	奶香玉米魚	魚丁+冷凍玉米粒+洋蔥角+冷凍毛豆仁+奶粉
	脆炒如意芽	綠豆芽+紅蘿蔔絲+肉絲+韭菜段
	有機蔬菜	有機蔬菜
	紅豆QQ圓	紅豆+QQ圓
	水果	水果1份
11月8日	燕麥飯	白米+燕麥
星期五	沙嗲雞	帶皮胸丁+洋蔥角+青椒角+蔥段+花生粉+椰漿粉+香茅
	煉乳饅頭*1	白饅頭+煉乳
	有機蔬菜	有機蔬菜
	酸辣湯	非基改板豆腐絲+紅蘿蔔絲+木耳絲+金針菇B對切
	水果	水果1份
11月11日	麥片飯	白米+麥片
星期一	義式燉肉	豬肉角+馬鈴薯中丁+蕃茄角+洋蔥角+西芹片+義式香料
	鮮菇冬瓜	冬瓜大丁+紅蘿蔔中丁+鮑魚菇片
	有機蔬菜	有機蔬菜
	芹香白玉湯	白蘿蔔小丁+芹菜珠+龍骨丁
	水果	水果1份

11月12日	有機白米飯	白米
星期二	炒三鮮	魚丁+豬肉片+魷魚圈+洋蔥角+紅蘿蔔中丁+蔥段0.
	蒸餃*2	CAS冷凍豬肉水餃2顆+高麗菜絲
	有機蔬菜	有機蔬菜
	黑糖珍珠醇奶	粉圓+黑糖+奶粉
	水果	水果1份
11月13日	紫米飯	白米+紫米
星期三	烤肉醬雞丁	帶皮胸丁+洋蔥角+彩椒角+蔥段+烤肉醬
	培根花椰	冷凍青花菜4+冷凍白花菜+碎培根
	時蔬	時蔬
	玉米大骨湯	玉米片1.5cm+龍骨丁
	水果	水果1份
11月14日	糙米飯	白米+糙米
星期四	黑胡椒肉柳	豬肉柳+洋蔥絲+金針菇對切+彩椒絲+黑胡椒粒
	海芽蒸蛋	CAS殺菌液蛋+海帶芽
	有機蔬菜	有機蔬菜
	羅宋湯	大白菜角+蕃茄角+洋蔥角+西芹片
	水果	水果1份
11月15日	古早味炒米粉	細米粉切+綠豆芽+細肉絲+紅蘿蔔絲+蝦米+乾香菇絲+紅蔥頭片
星期五	芝香雞腿排*1	雞腿排1隻+白芝麻
	醉醬干丁	非基改豆干小丁+小黃瓜小丁+洋蔥小丁+紅蘿蔔小丁+豬絞肉
	時蔬	時蔬
	薑絲黃瓜湯	大黃瓜片+龍骨丁+薑絲
	水果	水果1份
11月18日	白米飯	白米
星期一	薑汁肉片	豬肉片+紅蘿蔔片+洋蔥絲+薑泥+薑汁
	咖哩洋芋	馬鈴薯中丁+紅蘿蔔中丁+洋蔥角+絞肉
	有機蔬菜	有機蔬菜
	味噌珍菇湯	金針菇B對切+洋蔥絲+非基改味噌
	水果	水果1份
11月19日	割稻飯(有機白米)	白米+地瓜小丁+高麗菜小丁+豬絞肉+乾香菇絲+碎菜脯
星期二	香滷翅小腿*2	翅小腿2隻
	蛋酥白菜	大白菜角+紅蘿蔔片+乾香菇絲0.+CAS洗選蛋+蝦皮
	有機蔬菜	有機蔬菜
	蕪菁湯	結頭菜小丁+紅蘿蔔小丁+龍骨丁
	水果	水果1份
11月20日	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
星期三	海結燉肉	肉片+海帶結+紅蘿蔔中丁
	蜜汁豆干	四分干+地瓜大丁+冰糖
	時蔬	時蔬
	綠豆薏仁湯	綠豆+薏仁
	水果	水果1份
11月21日	蕎麥飯	白米+蕎麥
星期四	新疆大盤雞	帶皮胸丁+馬鈴薯中丁+彩椒角+洋蔥角+紅蘿蔔中丁+蔥段

	冬瓜丸片	冬瓜大丁+紅蘿蔔片+貢丸片+木耳片
	有機蔬菜	有機蔬菜
	蔬菜蛋花湯	小白菜段+CAS洗選蛋
	水果	水果1份
11月22日	薏仁飯	白米+洋薏仁
星期五	炸魚丁*3	魚丁+地瓜大丁
	泰式酸辣蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥小丁+非基改豆干小丁+小黃瓜小丁+蕃茄小丁+泰式甜雞醬+檸檬汁、魚露
	有機蔬菜	有機蔬菜
	關東煮湯	白蘿蔔中丁+非基改油豆腐小丁+玉米片1.5cm+柴魚片
	水果	水果1份
11月25日	小米飯	白米+小米
星期一	針菇肉柳	豬肉柳+金針菇B對切+洋蔥絲+紅蘿蔔絲
	蘿蔔燴肉羹	白蘿蔔中丁+肉羹+紅蘿蔔中丁+芹菜珠
	有機蔬菜	有機蔬菜
	摩摩喳喳	西谷米+芋頭小丁+綠豆+椰漿+奶粉
	水果	水果1份
11月26日	有機白米飯	白米
星期二	糖醋雞	帶皮胸丁+馬鈴薯中丁+洋蔥角+彩椒角
	青蔥蒸蛋	CAS殺菌液蛋+蔥花
	有機蔬菜	有機蔬菜
	枸杞冬瓜湯	冬瓜中丁+龍骨丁+枸杞
	水果	水果1份
11月27日	燕麥飯	白米+燕麥
星期三	三杯魚丁	魚丁+杏鮑菇D大角+米血糕丁+紅蘿蔔中丁+九層塔去梗+薑片+蒜仁
	雞茸玉米	冷凍玉米粒+冷凍毛豆仁+紅蘿蔔小丁+洋蔥小丁+雞絞肉
	時蔬	時蔬
	鮮菇蔬菜湯	高麗菜角+香菇片+紅蘿蔔絲
	水果	水果1份
11月28日	蠔油肉絲炒麵	黃油麵+綠豆芽+細肉絲+乾香菇絲+紅蘿蔔絲
星期四	醬燒雞翅*1	雞翅1隻
	焗烤花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+彩椒角+起司絲
	有機蔬菜	有機蔬菜
	薑絲南瓜湯	南瓜中丁+薑絲
	水果/芋泥包	水果/芋泥包1份
11月29日	糙米飯	白米+糙米
星期五	日式燉肉	肉角+白蘿蔔中丁+紅蘿蔔中丁+香菇片
	泡菜蘿蔔糕	大白菜角+素蘿蔔糕+紅蘿蔔絲+甜豆腐乳+大白菜絲+紅蘿蔔末+韭菜段+薑泥+蒜泥
	時蔬	時蔬
	金菇蛋花湯	金針菇b對切+CAS洗選蛋
	水果	水果1份