

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
11/1	五	白米飯	*壽喜醬燒魚	三杯杏鮑菇	蒜炒大陸妹	白菜魚丸湯	小白菜含有膳食纖維、粗纖維、維生素A、維生素C、鉀、鈣、鐵等營養素。能舒緩緊繃的心情，可平緩思緒。
11/4	一	洋蔥仁	咕咾肉	金茸什錦	蒜香空心菜	*蕃茄蛋花湯	蕃茄中含胡蘿蔔素量並不多，但其中所含的蕃茄紅素（是胡蘿蔔素的一種），具有多重生物效應，如有抗氧化、誘導癌細胞良性分化和凋謝，抑制癌細胞訊號傳遞作用及分裂。
11/5	二	紫米飯	甜麵醬炒鴨	滑炒大白菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	鴨肉中的脂肪酸熔點低，易於消化。所含B族維生素和維生素E較其他肉類多，能有效抵抗腳氣病，神經炎和多種炎症，還能抗衰老。
11/6	三	米食	*鮭魚聰明粥	筍干豬腳	薑絲小白	小肉包	鮭魚肉中富含EPA和DHA，可促進血液流通、預防動脈硬化、增加良性膽固醇和減少中性脂肪，及活化腦細胞，降低膽固醇及建立視網膜的功效。
11/7	四	糙米飯	五香肉燥	蘿蔔燒麵輪	有機蔬菜	*魚皮湯	虱目魚可以保護皮膚黏膜，增加全身體抗力。其中含有菸鹼酸則能促進皮膚和黏膜健康，維持消化系統正常運作，促進血液循環
11/8	五	白米飯	梅燒豆干	*木須炒蛋	菇炒高麗菜	南瓜玉米湯	現代人的飲食多半攝取過量的酸性食物，使得血液黏度增加、血壓上升、血流速度趨緩不順，毒素也跟著滯留體內，而梅子是強力鹼性食品，可以中和酸性食物，改善體質，維護健康。
11/11	一	蕎麥飯	麻油雞	*玉米炒蛋	蒜炒萵菜	紅豆紫米湯圓	麻油富含不飽和脂肪酸，是很好的油脂，常用於食補；可以長肌肉、幫助皮膚復原，皮膚易乾裂的患者就可以使用。
11/12	二	*芝麻飯	醬爆豬柳	三色瓠瓜	有機蔬菜	四神排骨湯	扁蒲含水分、脂肪、醣質、皂鹼素、維生素B1、B2、C。對於肺炎、腸炎、糖尿病及膽汁分泌系統有障礙者，有不錯的療效。
11/13	三	麵食	鍋燒拉麵	*茶葉蛋	雙色花椰	椰子葡萄吐司	花椰菜維生素C含量豐富，能有效預防感冒，提高免疫力；含有鉀有助於預防高血壓；所含維生素B1的含量也比其他蔬菜來得高，可消除疲勞。
11/14	四	白米飯	蔥燒雞腿	培根豆芽	有機蔬菜	菱角湯	豆芽中含有豐富的維生素C,可以治療壞血病，富含纖維素能清除血管壁中膽固醇和脂肪的堆積，能防止心血管病變。
11/15	五	小米飯	*香酥魚排	菇燒豆菊	枸杞絲瓜	沙茶小卷羹	小卷是軟體動物的頭足綱的動物，鎖管其實是透抽、中卷、小卷的通稱，主要是以體型來分類。蛋白質含量跟礦物質鉍豐富，可以幫助增強抵抗力。
11/18	一	五穀飯	粉蒸排骨	小瓜雞絲	蒜香油菜	翡翠豆腐羹	豆腐中含有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益，含有豐富的大豆蛋白，它不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防。
11/19	二	地瓜飯	蘑菇豬肉	筍絲豆干	有機蔬菜	鮮菇湯	金針菇含有人體所需的多種胺基酸、胡蘿蔔素、粗纖維，適量食用可增強機體的生物活性，促進新陳代謝，有利於其他營養成分的吸收，對兒童的生長發育及智力發展，很有助益。
11/20	三	米食	*海鮮粥	*丁香花生	椒鹽四季豆	鍋貼	丁香魚乾鈣質含量高，蛋白質含量也很豐富。可以「補鈣」外，還含有EPA、DHA，能預防心血管疾病，是很好的食物。但因鈉含量也不低，高血壓、心血管疾病患者及腎臟病患食用時要節制。
11/21	四	白米飯	味噌燒肉片	鮮煮冬瓜	有機蔬菜	酸辣湯	冬瓜富含鉀及膳食纖維，低鈉鹽含量較低，有益心血管健康。而冬瓜所含的丙醇二酸可抑制糖類轉化為脂肪，有防止體內脂肪堆積、血脂增高的作用。
11/22	五	香鬆飯	蔥燒油豆腐	*蕃茄炒蛋	薑味青江	綠豆湯	綠豆含有維生素B1有助於碳水化合物分解，可幫助消化使排便順利，並且維持心臟、神經系統正常的功能。
11/25	一	燕麥飯	蘑菇雞柳	白菜肉片	蒜香青花菜	紫菜豆腐湯	雞肉含優質蛋白質、維生素A、維生素B群、鈣、磷、鐵、銅等營養素、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體，雞腿肉則富含鐵質，可改善缺鐵性貧血
11/26	二	白米飯	*肉燥鴿蛋	菇燴彩椒	有機蔬菜	玉米濃湯	黃色彩椒富含類黃酮成份，增加血管的彈性。橙色彩椒富含胡蘿蔔素、維生素A、E，保護眼睛消除疲勞。紅色彩椒富含維生素C，抗氧化能力強，讓你頭好壯壯水噹噹。
11/27	三	麵食	紅燒豬肉麵	椒鹽毛豆莢	涼拌小瓜	原木麵包	毛豆含有很豐富的蛋白質，這是人體生長及修補體組織所必須的營養素，可促使人體有效利用蛋白質、脂肪與醣類，及維持正常的生理現象。
11/28	四	麥片飯	瓜仔雞	黃瓜木耳	有機蔬菜	佛跳牆	黃瓜裡包含了水分、膳食纖維、粗纖維、維生素A、維生素C、鉀、鈣、鐵等營養成分。能促進食慾、調節消化系統及利尿。
11/29	五	藜麥飯	*照燒魚丁	*紅蘿蔔炒蛋	枸杞高麗菜	皇帝豆湯	枸杞含有甜菜鹼、多醣、粗蛋白、粗脂肪、核黃素、胡蘿蔔素、抗壞血酸、鈣、磷、鐵、鋅等營養素。具有抑制脂肪肝、保肝作用。