

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	備註	全蛋	肉類	海鮮	蔬菜	水果	熱量
30	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	黃金泡菜豬(C) <small>豬肉+自製黃金泡菜+白菜-煮</small>	馬鈴薯炒蛋(C) <small>雞蛋+洋芋-炒</small>	海帶三絲 <small>海帶+金針菇+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>		5	2	2	2	0	704
31	五	白飯 <small>白米</small>	味噌燒雞(C) <small>雞肉+油豆腐+味噌-煮</small>	海陸三鮮(Q) <small>筍+豬肉+魷魚翅-炒</small>	打拋粉絲 <small>冬菇+蕃茄+洋蔥-炒</small>	有機蔬菜	香菇鮮蔬湯 <small>香菇+大白菜</small>		5	2	2	2	0	710
3	一	白醬雞肉 義式麵 <small>義大利麵+雞肉+時蔬+白醬</small>	鐵板豬排(C) <small>豬排-炸 每人一個</small>	蛋黃芋丸 <small>蛋黃芋丸-炸 每人兩個</small>	鮮菇花椰(C) <small>花椰菜+蒜-炒</small>	吉園圃	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+湯排</small>		5	2	2	2	0	701
4	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞(C) <small>雞肉+洋芋+咖哩-煮</small>	鹹豬肉高麗(Q) <small>高麗菜+豬肉+鹹豬肉-炒</small>	蜜汁甜條 <small>甜條+時蔬+蜜汁-炒</small>	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>雞蛋+番茄</small>		5	2	2	2	0	705
6	四	白飯 <small>白米</small>	蒸蛋(C) <small>雞蛋-蒸</small>	京醬豆干 <small>豆干+時蔬+京醬-炒</small>	脆炒銀芽(Q) <small>豆芽菜+木耳+小黃瓜-炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+紅蘿蔔+雞蛋</small>	蔬食日	5	2	2	2	0	716
7	五	紅藜小米飯 <small>白米+小米+紅藜米</small>	紅燒滷肉(C) <small>豬肉+蘿蔔-煮</small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋+菜脯-炒</small>	雲耳筍片(Q) <small>筍+木耳-炒</small>	有機蔬菜	芋香米粉湯 <small>米粉+芋頭+高麗菜+豬肉+油片絲</small>		5	2	2	2	0	717
10	一	白飯 <small>白米</small>	黃金魚排(C) <small>魚排-炸 每人一個</small>	咖哩燉豬(Q) <small>馬鈴薯+豬肉+咖哩卡菲醬-煮</small>	五香豆干 <small>豆干+白芝麻-煮</small>	吉園圃	榨菜豬肉湯 <small>豬肉+榨菜</small>		5	2	2	2	0	696
11	二	薏仁飯 <small>白米+薏仁</small>	梅干扣肉(C) <small>豬肉+筍+梅乾-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔-炒</small>	清炒高麗(Q) <small>高麗菜+木耳-炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>		5	2	2	2	0	700
13	四	雞絲 蔥油拌飯 <small>白米+雞肉+油蔥</small>	醬燒豬排(C) <small>豬排-炸</small>	水晶餃 綜合滷味(Q) <small>蘿蔔+油豆腐+水晶餃-油</small>	蒜香菜豆 <small>菜豆+蒜-炒</small>	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜+湯排</small>		5	2	2	2	0	705
14	五	白飯 <small>白米</small>	蜜汁烤雞腿 <small>雞腿+蜜汁-烤</small>	客家小炒(Q) <small>芹菜+豬肉+豆干+魷魚翅-炒</small>	核桃玉米 肉茸(C) <small>玉米+核桃+豬肉-炒</small>	有機蔬菜	泡菜黃芽湯 <small>黃豆芽+大白菜+泡菜</small>		5	2	2	2	0	717
17	一	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	叉燒肉 <small>叉燒肉-燒</small>	香菇蒸蛋(C) <small>雞蛋+香菇-蒸</small>	蘿蔔佃煮(Q) <small>蘿蔔+蒜+百頁豆腐-煮</small>	吉園圃	豬肉竹筍湯 <small>竹筍+豬肉</small>		5	2	2	2	0	719
18	二	茄汁肉醬 螺旋麵 <small>蟹肉螺旋麵+豬肉+蕃茄+時蔬</small>	炸鹽酥雞(C) <small>雞肉-炸</small>	餡餅X2 <small>餡餅-烤 每人兩個</small>	雙色花椰(C) <small>白綠花椰菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+紅蘿蔔+雞蛋</small>		5	2	2	2	0	704
20	四	白飯 <small>白米</small>	烤雞排 <small>雞腿排+醃漬烤醬基底-烤</small>	腰果乾燒豬(Q) <small>玉米+豬肉+紅蘿蔔+腰果-煮</small>	彩繪筍片(Q) <small>筍+蒜+木耳-煮</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋</small>		5	2	2	2	0	705
21	五	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	蔥爆豬柳(C) <small>豬肉+洋蔥-炒</small>	滑蛋雞茸豆腐 <small>豆腐+雞蛋+雞肉-煮</small>	百匯時瓜(Q) <small>時瓜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	有機蔬菜	紅棗銀耳湯 <small>白木耳+紅棗</small>		5	2	2	2	0	709
25	二	香菇 肉絲油飯 <small>白米+糙米+香菇+豬肉</small>	蒲燒鯛魚排 <small>蒲燒鯛魚排-蒸</small>	木須炒蛋(C) <small>雞蛋+筍+木耳-炒</small>	碰皮 白菜滷(Q) <small>白菜+蒜+碰皮-煮</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>洋芋+蕃茄+芹菜</small>		5	2	2	2	0	705
27	四	白飯 <small>白米</small>	炸脆皮雞腿 <small>雞腿-炸</small>	野菜花枝揚(C) <small>花椰菜+花枝揚-煮</small>	咖哩冬粉(Q) <small>高麗菜+冬粉+豬肉+咖哩-炒</small>	有機蔬菜	筍片湯 <small>筍+湯排</small>	水果	5	2	2	2	1	784
28	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	普羅旺斯豬(C) <small>豬肉+洋芋+普羅旺斯香料粉-煮</small>	黃瓜炒雞(Q) <small>小黃瓜+雞肉+玉米筍-炒</small>	花生海結 <small>海帶結+花生-煮</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+蒜+肉骨茶包</small>		5	2	2	2	0	702