

| 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 | 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 | 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+菇-炒</small> | 吉園圃 | 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+湯排</small> | | 5.2 | 2.2 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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-炸 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 2.2 | 0 | | 702 |