



日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	備註	全蛋	雞蛋	肉類	蔬菜	水果	奶類	油類	鹽
1	一	白飯 白米	嫩汁雞排 菲力雞排-燒	番茄燉肉(Q) 豆薯+豬肉+番茄-煮	玉米干丁(C) 玉米+紅蘿蔔+豆干-煮	吉園 園	香菇鮮蔬湯 香菇+時蔬		5	2	2	2	0	0	0	701
2	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	薑汁燒肉(C) 豬肉+洋蔥+金針菇-煮	洋芋炒蛋 洋芋+雞蛋-炒	雙色花椰(C) 白綠花椰菜-煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		5	2	2	2	0	0	0	705
4	四	蘑菇鐵板麵 麵+蘑菇+時蔬	茶香滷蛋(C) 雞蛋-油	椒鹽百頁 百頁豆腐+鮑菇-炒	脆炒銀芽(Q) 豆芽菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米	蔬 食 日	5	2	2	2	0	0	0	710
5	五	白飯 白米	紐澳良烤雞腿 雞腿(醃紐澳良雞底)-烤	竹筍肉絲(Q) 筍+豬肉+沙茶-炒	柴魚蘿蔔(Q) 蘿蔔+海帶-煮	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜+湯排		5	2	2	2	0	0	0	700
8	一	地瓜飯 白米+地瓜	栗子燒肉 豬肉+豆子+栗子-煮	玉米雞茸(C) 玉米+雞肉-煮	脆炒鮮瓜(Q) 黃瓜+木耳-煮	吉園 園	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄		5	2	2	2	0	0	0	705
9	二	白飯 白米	咖哩燉雞 雞肉+洋芋+咖哩+菲醬-煮	綜合關東煮(Q) 蘿蔔+黃金魚蛋+魚板+百頁-煮	螞蟻上樹(Q) 高麗菜+冬粉+豬肉-炒	有機 蔬菜	針菇紫菜湯 金針菇+海帶芽		5	2	2	2	0	0	0	708
10	三	白飯 白米	滷雞排(C) 雞排-油	蔥爆肉柳 豬肉+蔥-炒	玉筍花椰(C) 花椰菜+玉筍-煮	蔬菜	紅豆湯 紅豆		5	2	2	2	0	0	0	703
11	四	白醬雞肉 義式麵 義大利麵+雞肉+白醬	炸魚丁 魚肉-炸	高麗豬肉(Q) 高麗菜+豬肉+鹹豬肉-炒	肉燥烘蛋 雞蛋+豬肉-炒	有機 蔬菜	青菜豆腐湯 豆腐+(白菜或莧菜)		5	2	2	2	0	0	0	717
12	五	白飯 白米	香菇雞(C) 雞肉+菇-煮	匈牙利豬(Q) 黃豆芽+豬肉+匈牙利粉-炒	花生海結 花生+海帶結-煮	有機 蔬菜	竹筍湯 筍		5	2	2	2	0	0	0	701
15	一	運動會補假一天														
16	二	香菇 肉絲油飯 白米+糯米+香菇+豬肉	炸鹽酥雞(C) 雞肉-炸	燒賣 燒賣-蒸 每人兩個	脆炒高麗(Q) 高麗菜+木耳-炒	有機 蔬菜	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋		5	2	2	2	0	0	0	707
18	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉+鮑菇+九層塔-煮	海陸三鮮(Q) 筍片+豬肉+魷魚翅-炒	彩繪玉米(C) 玉米+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	銀耳紅棗湯 白木耳+紅棗		5	2	2	2	0	0	0	717
19	五	胚芽飯 白米+胚芽米	嫩汁豬排(C) 豬排-燒	沙茶油豆腐雞 油豆腐+雞肉+沙茶-煮	洋芋炒菇(Q) 洋芋+菇+黑胡椒-炒	有機 蔬菜	髮菜羹湯 白菜+髮菜		5	2	2	2	0	0	0	719
22	一	茄汁肉醬 筆管麵 筆管麵+豬肉+番茄+時蔬	香料烤雞排(C) 雞排+義式香料-烤	地瓜薯條 地瓜薯條-烤	彩繪鮑菇(C) 花椰菜+鮑菇+百頁-煮	吉園 園	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+味噌		5	2	2	2	0	0	0	704
23	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	酸甜肉片 豬肉+洋蔥+紅椒-煮	鴿蛋滷味(Q) 蘿蔔+豆子+鴿蛋-油	麵筋白菜(Q) 大白菜+麵筋-煮	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 洋芋+番茄		5	2	2	2	0	0	0	703
25	四	小米飯 白米+小米	古早味大排(C) 豬排-油	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	打拋粉絲(Q) 洋蔥+冬粉+豬肉+番茄-炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 豆薯+湯排+肉骨茶包	水 果	5	2	2	2	1	0	762	
26	五	白飯 白米	醬爆雞丁(C) 雞肉+芋頭-炒	蒜茸醬肉片(Q) 高麗菜+豬肉+蒜-炒	海帶三絲 海帶+芹菜+金針菇-炒	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐+筍+雞蛋		5	2	2	2	0	0	0	705
29	一	麥片飯 白米+麥片	蔥爆肉柳 豬肉+豆子+蔥-炒	白醬洋芋雞(Q) 洋芋+雞肉+白醬-煮	蒜香菜豆(Q) 豆薯+菜豆-炒	吉園 園	薏仁冬瓜湯 冬瓜+洋薏仁		5	2	2	2	0	0	0	707
30	二	白飯 白米	豆瓣魚(C) 魚肉+豆腐-煮	雞肉寬粉 寬冬粉+洋蔥+雞肉-炒	鮮菇高麗(Q) 高麗菜+菇-炒	有機 蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜+湯排		5	2	2	2	0	0	0	708