

日期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	全蛋	豆類	肉類	蔬菜	水果	熱量
3 四	茄汁螺旋麵 <small>螺旋麵+雞肉+番茄</small>	海結滷蛋(C) <small>雞蛋+豆干+海結-油</small>	烤薯辦 <small>馬鈴薯辦-烤</small>	雙色花椰(C) <small>白綠花椰菜-煮</small>	有機蔬菜	味噌蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽+味噌</small>	5	2	2	2	0	703
4 五	白飯 <small>白米</small>	韓式醬烤雞排 <small>雞排-烤</small>	竹筍炒肉絲(Q) <small>筍+豬肉-炒</small>	燒烤玉米(C) <small>玉米+毛豆仁+燒烤醬-煮</small>	有機蔬菜	白菜鮮菇湯 <small>白菜+菇</small>	5	2	2	2	0	705
7 一	肉絲炒飯 <small>白米+豬肉</small>	海南油雞 <small>雞肉+蔥-煮</small>	佛跳牆(Q) <small>白菜+豬肉+豆皮+芋頭+筍+鵝蛋-煮</small>	芝香四季(Q) <small>豆薯+四季豆+芝麻-炒</small>	吉圓圓	番茄蛋花湯 <small>雞蛋+番茄</small>	5	2	2	2	0	703
8 二	白飯 <small>白米</small>	黃金魚排(C) <small>魚排-炸</small>	茄汁雞冬粉 <small>冬粉+雞肉+番茄-炒</small>	脆炒高麗(Q) <small>高麗菜+菇-煮</small>	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 <small>綠豆+地瓜</small>	5	2	2	2	0	705
10 四	白飯 <small>白米</small>	橙汁排骨(C) <small>豬肉+洋蔥+橙汁-燴</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	香燒金針(Q) <small>筍+金針菇-煮</small>	有機蔬菜	結頭菜湯 <small>結頭菜+菇</small>	5	2	2	2	0	708
11 五	小米飯 <small>白米+小米</small>	蔥油雞排 <small>雞排-油</small>	香菇肉臊(C) <small>豬肉+豆干+菇-煮</small>	雞肉銀芽(Q) <small>豆芽菜+雞肉-炒</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>白菜+金針菇</small>	5	2	2	2	0	716
14 一	白飯 <small>白米</small>	打拋肉片(C) <small>豬肉+豆干+番茄+九層塔-煮</small>	西芹雞柳(Q) <small>西芹+雞肉-炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+高麗菜+豬肉+油片絲-炒</small>	吉圓圓	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+湯排</small>	5	2	2	2	0	704
15 二	白醬豬肉義麵 <small>義大利麵+豬肉+白醬</small>	炸雞腿 <small>雞腿-炸</small>	魚卵捲關東煮(Q) <small>蘿蔔+魚卵捲+油豆腐-煮</small>	田園花椰(C) <small>花椰菜+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+雞蛋</small>	5	2	2	2	0	707
17 四	薏仁飯 <small>白米+洋薏仁</small>	咖哩雞(Q) <small>雞肉+洋芋+咖哩-煮</small>	鹹豬肉高麗(Q) <small>高麗菜+鹹豬肉-炒</small>	沙茶豆干 <small>豆干+沙茶-炒</small>	有機蔬菜	味噌鮮菇湯 <small>菇+海帶芽+味噌</small>	5	2	2	2	0	712
18 五	白飯 <small>白米</small>	叉燒肉 <small>叉燒肉-燒</small>	番茄炒蛋(C) <small>雞蛋+番茄-炒</small>	百匯時瓜(Q) <small>時瓜+木耳-煮</small>	有機蔬菜	竹筍雞湯 <small>筍+雞骨</small>	5	2	2	2	0	717
2/ 11 一	白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉+鮑菇+九層塔-煮</small>	番茄肉醬(Q) <small>時蔬+豬肉+豆干+番茄-煮</small>	彩繪高麗(Q) <small>高麗菜+木耳-炒</small>	吉圓圓	薏仁冬瓜湯 <small>冬瓜+洋薏仁+湯排</small>	5	2	2	2	0	702
12 二	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	紅燒豬排(C) <small>豬排-燒</small>	菜脯蛋 <small>雞蛋+菜脯-炒</small>	卡菲洋芋(Q) <small>洋芋+卡菲醬-煮</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>	5	2	2	2	0	703
14 四	香蔥肉燥飯 <small>白米+豬肉+蔥</small>	排骨酥(C) <small>豬肉-炸</small>	野菜花枝楊(C) <small>花椰菜+花枝楊-煮</small>	花生海結 <small>海帶結+花生-煮</small>	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓+冬瓜茶</small>	5	2	2	2	0	708
15 五	白飯 <small>白米</small>	麻油雞 <small>雞肉+菇+麻油-煮</small>	韓式泡菜冬粉(Q) <small>白菜+泡菜+豬肉+冬粉+年糕-炒</small>	蒜香四季(Q) <small>豆薯+四季豆+蒜-炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+紅蘿蔔</small>	5	2	2	2	0	700
18 一	麥片飯 <small>白米+麥片</small>	咖哩豬(C) <small>豬肉+洋芋+咖哩-煮</small>	蘑菇玉米蛋(C) <small>玉米+蘑菇+雞蛋-炒</small>	蔥燒油腐 <small>油豆腐+蔥-煮</small>	吉圓圓	元宵鹹湯圓 <small>湯圓+豬肉</small>	5	2	2	2	0	711
19 二	番茄肉醬麵 <small>義大利麵+豬肉+番茄</small>	鹽酥雞(Q) <small>雞肉-炸</small>	滷味拼盤 <small>豆干+魚蛋+紅蘿蔔-油</small>	玉筍花椰(C) <small>花椰菜+玉筍-煮</small>	有機蔬菜	味噌蘿蔔湯 <small>蘿蔔+海帶芽+味噌</small>	5	2	2	2	0	701
21 四	白飯 <small>白米</small>	烤雞腿 <small>雞腿-烤</small>	鵝蛋燒肉(C) <small>豬肉+海帶結+鵝蛋-煮</small>	雞絲豆芽(Q) <small>豆芽菜+雞肉-炒</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜+豆薯</small>	5	2	2	2	1	760
22 五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	腐乳燒肉 <small>豬肉+腐乳醬-燴</small>	香菇燉雞(Q) <small>蘿蔔+雞肉+菇-煮</small>	脆炒四季(Q) <small>豆薯+四季豆-炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>洋芋+番茄</small>	5	2	2	2	0	705
23 六	白飯 <small>白米</small>	蠔油雞排 <small>雞排+蠔油-油 每人一個</small>	海陸三鮮(Q) <small>筍+豬肉+魷魚-炒</small>	三色玉米(C) <small>玉米+菇+青豆仁-煮</small>	吉圓圓	白菜鮮蔬湯 <small>白菜</small>	5	2	2	2	0	707
25 一	鮭魚香鬆炊飯 <small>白米+鮭魚+海苔香鬆</small>	蒜味肉條 <small>豬肉切條-燒</small>	黃瓜燒雞(Q) <small>黃瓜+雞肉-煮</small>	白菜滷(Q) <small>白菜+硬皮+豆皮-煮</small>	吉圓圓	山藥薏仁湯 <small>山藥+洋芋+洋薏仁</small>	5	2	2	2	0	711
26 二	白飯 <small>白米</small>	豆瓣魚(C) <small>魚肉+豆腐+豆瓣醬-煮</small>	普羅旺斯炒蛋(C) <small>雞蛋+洋芋+普羅旺斯粉-炒</small>	肉絲甜不辣 <small>甜不辣+豬肉-炒</small>	有機蔬菜	竹筍排骨湯 <small>筍+湯排</small>	5	2	2	2	0	714