

| 日期 | 星期 | 主食                       | 主菜                       | 副菜1                          | 副菜2                      | 副菜3          | 湯品                 | 備註 | 全日 | 午膳 | 晚膳 | 水 | 油 | 糖 | 鹽 | 熱量  |
|----|----|--------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------|--------------------|----|----|----|----|---|---|---|---|-----|
| 1  | 四  | 白飯<br>白米                 | 蔥香菜脯蛋(C)<br>雞蛋+菜脯+蔥-炒    | 咖哩凍豆腐(Q)<br>洋芋+凍豆腐+咖哩-煮      | 塔香海茸<br>海茸+九層塔-煮         | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 紅豆麥片湯<br>紅豆+麥片     |    | 5  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 703 |
| 2  | 五  | 薏仁飯<br>白米+洋薏仁            | 炸雞腿<br>雞腿-炸              | 炒魷魚羹(Q)<br>筍+魷魚+肉羹-炒         | 奶香玉米(C)<br>玉米+洋芋-煮       | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 蒲瓜腐皮湯<br>扁蒲+豆包絲    |    | 5  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 717 |
| 5  | 一  | 白飯<br>白米                 | 紅燒豬腳<br>豬肉+豬腳-滷          | 甜不辣關東煮(Q)<br>蘿蔔+油豆腐+甜不辣+竹輪-煮 | 鹽味鮑菇(C)<br>花椰菜+鮑菇-煮      | 吉園圃          | 山藥排骨湯<br>山藥+洋芋+湯排  |    | 5  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 707 |
| 6  | 二  | 地瓜飯<br>白米+地瓜             | 腰果玉米雞(Q)<br>雞肉+玉米+腰果-煮   | 哨子肉醬豆腐<br>豆腐+豬肉+菜脯+番茄-煮      | 雲耳筍片炒甜莢(Q)<br>筍+木耳+甜豆莢-炒 | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 南瓜濃湯<br>南瓜+紅蘿蔔     |    | 5  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 710 |
| 8  | 四  | 焗烤香蒜雞肉彎管麵<br>彎管螺旋麵+雞肉+起司 | 叉燒肉<br>叉燒肉-燒             | 滷蛋(C)<br>雞蛋-滷                | 肉燥銀芽(Q)<br>豆芽菜+豬肉-炒      | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 味噌海芽湯<br>豆腐+海帶芽+味噌 |    | 5  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 722 |
| 9  | 五  | 白飯<br>白米                 | 黃金泡菜雞(Q)<br>雞肉+白菜+黃金泡菜-煮 | 椒鹽排骨酥<br>豬肉-炸                | 脆炒鮮瓜(Q)<br>時瓜+木耳-煮       | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 竹筍排骨湯<br>筍+湯排      |    | 5  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 720 |
| 12 | 一  | 燕麥飯<br>白米+燕麥             | 黃金魚排(C)<br>魚排-炸          | 蝦仁番茄炒蛋(C)<br>雞蛋+番茄+蝦仁-炒      | 蠔油粉絲<br>冬粉+豬肉+皮絲+蠔油-炒    | 吉園圃          | 花瓜雞湯<br>蘿蔔+花瓜+雞骨   |    | 5  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 707 |
| 13 | 二  | 白飯<br>白米                 | 咖哩雞(Q)<br>雞肉+洋芋+咖哩-煮     | 蔥香油腐<br>油豆腐+蔥-燒              | 櫻花蝦高麗(Q)<br>高麗菜+櫻花蝦-炒    | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 磨菇濃湯<br>玉米+雞蛋+磨菇   |    | 5  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 724 |
| 15 | 四  | 香蔥肉燥飯<br>白米+蔥+豬肉         | 滷雞排(C)<br>雞排-滷           | 豬肉餡餅X2<br>餡餅-烤               | 雙色花椰(C)<br>白綠花椰菜-煮       | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 蜜豆地瓜湯<br>地瓜+花豆     |    | 5  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 727 |
| 16 | 五  | 胚芽飯<br>白米+胚芽米            | 高昇豬肋排<br>豬肋排-燒           | 紅燒獅子頭(Q)<br>白菜+獅子頭-煮         | 起司玉米(C)<br>玉米+紅蘿蔔+起司-煮   | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 黃瓜排骨湯<br>黃瓜+湯排     |    | 5  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 716 |
| 19 | 一  | 白飯<br>白米                 | 三杯雞(Q)<br>雞肉+鮑菇+九層塔-煮    | 香菇蒸蛋<br>雞蛋+香菇-蒸              | 米豆冬瓜(Q)<br>冬瓜+豆腐+米豆醬-煮   | 吉園圃          | 羅宋湯<br>洋芋+番茄       |    | 5  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 707 |
| 20 | 二  | 茄汁雞肉義大利麵<br>義大利麵+雞肉+番茄   | 蒜味肉條<br>豬肉切條-燒           | 野菜花枝楊(C)<br>花椰菜+花枝楊-煮        | 雞絲銀芽(Q)<br>豆芽菜+雞肉-煮      | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 味噌蘿蔔湯<br>蘿蔔+味噌     |    | 5  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 715 |
| 22 | 四  | 五穀飯<br>白米+五穀米            | 炸豬排(C)<br>豬排-炸           | 鮭魚炒蛋(C)<br>雞蛋+洋蔥+鮭魚-炒        | 蔥燒油腐<br>油豆腐+蔥-燒          | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 肉絲米粉湯<br>米粉+豬肉     |    | 5  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 702 |
| 23 | 五  | 白飯<br>白米                 | 五香雞排<br>雞排-滷             | 腰果玉米肉茸(C)<br>玉米+豬肉+腰果-炒      | 蘿蔔佃煮(Q)<br>蘿蔔+菇-煮        | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 酸辣湯<br>豆腐+筍+木耳     |    | 5  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 717 |
| 26 | 一  | 花生香菇油飯<br>白米+糯米+豬肉+花生+香菇 | 和風豬排(C)<br>豬排-燒          | 烤地瓜(Q)<br>地瓜-烤               | 海帶三絲<br>海帶+芹菜+豆干-炒       | 吉園圃          | 肉骨茶湯<br>豆薯+湯排+肉骨茶包 |    | 5  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 717 |
| 27 | 二  | 白飯<br>白米                 | 砂鍋燉魚(C)<br>魚肉+白菜+豆皮-煮    | 肉燥炒蛋<br>雞蛋+豬肉-炒              | 玉筍花椰(C)<br>花椰菜+玉米筍-煮     | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 巧達濃湯<br>洋芋+雞蛋      |    | 5  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 713 |
| 29 | 四  | 白飯<br>白米                 | 黃金里肌排<br>豬排-燒 每人一個       | 咖哩洋芋肉丸(Q)<br>洋芋+紅蘿蔔+咖哩+肉丸-煮  | 脆炒高麗(Q)<br>高麗菜+菇-炒       | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 味噌蛋花湯<br>雞蛋+海帶芽+味噌 | 水果 | 5  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 779 |
| 30 | 五  | 紫米飯<br>白米+紫米             | 麻油雞(Q)<br>雞肉+鮑菇+麻油-煮     | 黃瓜肉片(Q)<br>黃瓜+豬肉+沙茶-炒        | 螞蟻上樹<br>冬粉+豬肉-炒          | 有機蔬菜<br>有機蔬菜 | 番茄豆腐湯<br>豆腐+番茄     |    | 5  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 710 |