

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