

日期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	備註	食	油	糖	鹽	水	類
3 一	小米飯 白米+小米	京醬肉柳(C) 豬肉+洋葱+京醬-煮	玉米雞豆腐 豆腐+雞肉+雞蛋-煮	蒟蒻花椰(C) 花椰菜+蒟蒻-煮	吉園圃	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		52	22	22	0	705	
4 二	白飯 白米	去骨紐澳良雞排 紐澳良雞排-燒	鹹豬肉炒蛋(C) 雞蛋+鹹豬肉-炒	白醬洋芋(Q) 洋芋+紅蘿蔔+白醬-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜+湯排		52	22	22	0	708	
6 四	咖哩炒麵 麵+豬肉+咖哩	茄汁虎皮蛋(C) 雞蛋+番茄-燒	蔥燒油豆腐 油豆腐+蔥-燒	豆薯四季(Q) 豆薯+四季豆-炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 豆腐+海帶芽+味噌		52	21	19	0	704	
7 五	麥片飯 白米+麥片	滷控肉排(Q) 豬排-燒	三角薯餅 薯餅-炸 每人兩個	蘿蔔燉雞(Q) 蘿蔔+雞肉-煮	有機蔬菜	髮菜羹湯 白菜+髮菜		52	22	22	0	717	
10 一	白飯 白米	三杯雞(Q) 雞肉+鮑菇+九層塔-煮	薑汁燒肉(C) 豬肉+金針菇+洋葱-煮	毛豆干丁 豆子+玉米+毛豆-炒	吉園圃	黃瓜雞湯 黃瓜+雞骨		52	22	22	0	710	
11 二	五穀飯 白米+五穀米	蒲燒鯛 蒲燒鯛魚片-蒸	咖哩肉丸子(Q) 洋芋+肉丸+咖哩-煮	雙色花椰(C) 白綠花椰菜-煮	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄+高麗菜		52	22	22	0	706	
13 四	香菇花生油飯 白米+糯米+香菇+花生+豬肉	炸脆皮雞腿 雞腿-炸	蘿蔔肉羹(Q) 蘿蔔+肉羹+菇-煮	金菇時瓜(Q) 時瓜+金針菇-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋		52	22	22	0	718	
14 五	白飯 白米	梅干扣肉(C) 豬肉+梅菜+筍-煮	茶香滷蛋 雞蛋+時蔬-滷	家常麵疙瘩(Q) 豆芽菜+麵疙瘩-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+木耳		52	22	22	0	703	
17 一	薏仁飯 白米+洋薏仁	麻油雞(Q) 雞肉+鮑菇+麻油-煮	洋芋炒肉(Q) 洋芋+豬肉+秋葵-煮	蠔油粉絲 冬粉+高麗菜+皮絲-炒	吉園圃	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		52	22	22	0	708	
18 二	茄汁雞肉麵 彎管螺旋麵+番茄+雞肉	叉燒肉 叉燒肉-燒	花枝丸片油腐(Q) 蘿蔔+油豆腐+花枝丸片+蒟蒻-煮	百匯高麗(Q) 高麗菜+菇-炒	有機蔬菜	蘑菇濃湯 洋芋+蘑菇		52	22	22	0	703	
20 四	白飯 白米	焗烤咖哩豬(C) 豬肉+洋芋+咖哩+起司-烤	菜脯蛋(C) 雞蛋+菜脯-炒	鮑菇海結 海帶結+鮑菇-煮	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜+湯排		52	22	22	0	720	
21 五	地瓜飯 白米+地瓜	三杯雞排(Q) 雞排+三杯醬-滷	冬瓜肉燥(C) 豬肉+豆薯+冬瓜-煮	椒鹽四季 四季豆-炒	有機蔬菜	油腐細粉湯 高麗菜+油豆腐+冬粉		52	22	22	0	711	
22 六	白飯 白米	鴿蛋燒肉 豬肉+豆子+鴿蛋-煮	腰果玉米雞(C) 玉米+雞肉+腰果-炒	碰皮白菜(Q) 白菜+碰皮-煮	吉園圃	紅豆湯圓 紅豆+湯圓		52	22	22	0	720	
24 一	香蔥肉燥飯 白米+豬肉+蔥	蜜汁烤雞排(Q) 雞排+蜜汁-烤	豬肉粉絲煲(Q) 高麗菜+豬肉+冬粉+番茄-炒	五香豆干 豆干+芝麻-煮	吉園圃	肉骨茶湯 蘿蔔+菇+素羊肉+湯排		52	22	22	0	701	
25 二	白飯 白米	蔥爆肉柳(C) 豬肉+蔥-炒	柴魚油腐燒 油豆腐+金針菇-煮	彩繪時瓜(Q) 時瓜+木耳-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋		52	22	22	0	710	
27 四	白飯 白米	柳葉魚 柳葉魚-炸 每人兩條	紅蘿蔔炒蛋(C) 雞蛋+紅蘿蔔-炒	肉燥豆芽(Q) 豆芽菜+豬肉-炒	有機蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜+豆薯+湯排	水果	52	22	22	1	769	
28 五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	香菇雞 雞肉+蘿蔔+菇-煮	八寶肉醬(C) 玉米+豬肉+紅蘿蔔-煮	脆炒高麗(Q) 高麗菜+菇-炒	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋芋+洋薏仁		52	22	22	0	720	