



| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 湯品 | 蔬食 | 湯品 | 水果 | 牛奶 | 雞蛋 | 肉類 | 魚類 | |
|-----|----|--------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|----------|--------------------------|-----|----|----|-----|-----|-----|
| 1 | 五 | 五穀飯 | 三杯雞 雞丁, 筍, 九層塔-炒 | 粉紅味噌 關東煮 蘿蔔, 凍豆腐, 貢丸-煮 | 木須炒豆 豆段, 木耳-炒 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋 | | | | 721 | 260 | 775 |
| 4 | 一 | 白飯 | 嫩汁肉條X4 豬肉條-烤 | 咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋葱-煮 | 蝦香高麗 高麗菜, 蝦皮-炒 | 蔬菜 | 黃瓜湯 大黃瓜, 小花蔞, 雞肉 | 水果 | | | 797 | 250 | 760 |
| 5 | 二 | 茄汁肉醬 螺旋麵 | 義式 烤雞排X1 雞排-烤 | 花枝丸 X 2 花枝丸-烤 | 佃煮蘿蔔 蘿蔔, 豆皮結, 柴魚-煮 | 有機 蔬菜 | 玉米濃湯 玉米粒, 紅蘿蔔, 雞蛋, 奶粉 | 豆漿 | | | 723 | 255 | 755 |
| 6 | 三 | 白飯 | 奶香燉肉 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 奶粉-煮 | 地瓜條X4 地瓜-烤 | 蒜香花椰 花椰菜, 蒜-炒 | 蔬菜 | 味噌湯 凍豆腐, 柴魚, 味噌 | | | | 714 | 270 | 750 |
| 7 | 四 | 海苔 香鬆飯 | 鄉村燉菜 雞肉, 番茄, 鮮蔬-煮 | 蒸蛋 雞蛋-蒸 | 鮮菇海絲 海帶絲, 菇-炒 | 蔬菜 | 白菜三絲湯 大白菜, 鮮蔬 | 水果 | | | 784 | 260 | 755 |
| 蔬食日 | | 【附換樂分享包】 | | | | | | | | | | | |
| 8 | 五 | 白飯 | 排骨酥 X 4 豬肉, 豆段-炸 | 絞肉嫩腐 豆腐, 豬絞肉, 洋葱-煮 | 時令鮮瓜 冬瓜, 鮮蔬-煮 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 雞蛋, 海帶芽 | | | | 733 | 250 | 760 |
| 11 | 一 | 國慶日看煙火 | | | | | | | | | | | |
| 12 | 二 | 燕麥飯 | 咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮 | 黑輪捲 X 1 黑輪-烤 | 燴炒薯片 豆薯, 木耳-炒 | 有機 蔬菜 | 綜合關東煮 油豆腐, 筍 | 鮮奶 | | | 725 | 260 | 770 |
| 13 | 三 | 白飯 | 蔥爆豬 豬肉, 洋葱, 蔥-炒 | 番茄炒蛋 雞蛋, 番茄-炒 | 螞蟻上樹 白菜, 冬粉, 韭菜, 豬絞肉-炒 | 蔬菜 | 竹筍雞湯 竹筍, 雞肉 | | | | 731 | 260 | 765 |
| 14 | 四 | 味噌 拌拉麵 | 檸香 卡拉雞排 X1 雞腿排-炸 | 鮮肉 鍋貼 X 2 鍋貼-烤 | 鐵板豆芽 豆芽, 豆包絲, 香菇-炒 | 蔬菜 | 豚骨味噌湯 豆腐, 豬肉, 柴魚, 味噌 | 水果 | | | 784 | 255 | 775 |
| 15 | 五 | 白飯 | 鳳梨咕咾肉 豬肉, 鳳梨, 彩椒-燒 | 蜜汁黑干 大溪黑干, 白芝麻-油 | 脆炒甘藍 高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮-炒 | 蔬菜 | 金針湯 蘿蔔, 金針花 | | | | 724 | 270 | 760 |
| 18 | 一 | 古早味 肉鬆蓋飯 | 脆皮 雞腿 X 1 雞排-烤 | 魚香嫩腐煲 豆腐, 豬絞肉, 洋葱-煮 | 紅燒筍片 筍, 紅蘿蔔-炒 | 蔬菜 | 冬瓜排骨湯 冬瓜, 豬肉 | 優酪乳 | | | 729 | 245 | 775 |
| 19 | 二 | 焗烤 奶醬嫩雞 義大利麵 | 香燒 豬排 X 1 豬排-燒 | 海苔 薯辦 X3 馬鈴薯辦-烤 | 熱炒高麗 高麗菜, 彩椒-炒 | 有機 蔬菜 | 玉米蛋花湯 玉米粒, 雞蛋 | 水果 | | | 785 | 255 | 765 |
| 20 | 三 | 全穀飯 | 糖醋雞球 雞肉, 鳳梨-燒 | 田園干丁 豆干, 鮮蔬, 豆薯, 毛豆-炒 | 彩蔬花椰 花椰菜, 小花蔞, 炒 | 蔬菜 | 羅宋湯 番茄, 西芹, 豬肉 | | | | 729 | 245 | 775 |
| 21 | 四 | 白飯 | 南洋 咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮 | 檸檬 雞柳條 X2 檸檬雞柳條-烤 | 開陽白菜 白菜, 豆包絲, 木耳, 蝦皮-炒 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 南瓜, 雞蛋, 奶粉 | 水果 | | | 809 | 255 | 765 |
| 22 | 五 | 麥片飯 | 美式BBQ 小棒腿 X 2 翅小腿-烤 | 洋食燉菜 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 奶粉-煮 | 脆炒豆豆 豆段, 豆酥-炒 | 蔬菜 | 昆布大骨湯 海帶芽, 豬肉 | | | | 709 | 270 | 770 |
| 25 | 一 | 花生 肉絲油飯 | 爆炒豬柳 豬肉, 蔥-燒 | 嫩汁 雞腿捲 X 1 雞腿捲-燒 | 爽脆大瓜 大黃瓜, 豆包絲, 枸杞-煮 | 蔬菜 | 菇菇雞湯 菇, 雞肉 | 保久乳 | | | 717 | 255 | 770 |
| 26 | 二 | 雜糧飯 | 鹹酥雞 X 4 雞肉, 豆段-炸 | 蒸蛋 雞蛋-蒸 | 紅絲海根 海帶根, 紅蘿蔔-炒 | 有機 蔬菜 | 海芽味噌湯 海帶芽, 柴魚, 味噌 | 水果 | | | 792 | 260 | 765 |
| 27 | 三 | 白飯 | 梅干燻肉 豬肉, 筍, 梅干菜-煮 | 府城 蝦捲 X 2 蝦捲-烤 | 壕香粉絲 白菜, 冬粉, 鮮蔬, 白芝麻-炒 | 蔬菜 | 清燉白玉湯 蘿蔔, 雞肉 | | | | 750 | 270 | 770 |
| 28 | 四 | 大麥飯 | 烤肉醬 雞翅 X 1 三節雞翅-烤 | 家常酢醬 豆干, 豬絞肉, 洋葱, 毛豆-煮 | 紅蔥甘藍 高麗菜, 紅蔥-炒 | 蔬菜 | 香菇赤肉羹 肉羹, 雞蛋, 香菇, 柴魚 | 水果 | | | 774 | 255 | 760 |
| 29 | 五 | 白飯 | 打拋豬 豬肉, 番茄-炒 | 鄉村玉米雞 玉米粒, 雞肉, 青豆-炒 | 黑椒銀芽 豆芽菜, 鮮蔬-炒 | 蔬菜 | 青木瓜煲湯 青木瓜, 雞肉 | | | | 716 | 255 | 760 |

→本菜單內容含有過敏原：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硫酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用。!