



日期	星期	主食	主菜	配菜1	配菜2	湯品	水果	熱飲	午茶	下午茶	晚茶	點心	點心
25	五	雜糧飯 白米+雜糧	紅燒雞 雞肉+白蘿蔔-煮	什錦肉末粉絲 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+豬絞肉-炒	蝦捲X2 蝦捲X2-捲	認證蔬菜 紅豆湯圓 紅豆+湯圓	水果	6.4	2.4	2.3	2.6	803	
28	一	白飯 白米	叉燒肉 豬肉條X1-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒	芝香海芽 海帶芽+白芝麻-煮	認證蔬菜 蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞骨+紅蘿蔔		6.3	2.4	2.3	2.7	800	
29	二	白飯 白米	醬燒魚塊 魚塊+洋蔥+豆腐-燒	香菇瓜仔肉 竹筍+豬絞肉+南瓜+香菇-煮	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍-炒	認證蔬菜 麵線羹 麵線+金針菇+木耳+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.4	2.5	815	
30	三	有機白飯 有機米	炸豬排 豬排X1-炸	蟬絲煨豆腐 豆腐+蟬味風味絲+南瓜+紅蘿蔔+毛豆-煮	螞蟻上樹 豆芽+冬粉+豬絞肉+木耳-炒	有機蔬菜 金菇海芽湯 海芽+味噌+金針菇	水果	6.3	2.5	2.4	2.6	806	
31	四	蔥爆肉絲炒飯 白米+豬肉+時蔬+玉米	烤雞翅X1 雞翅X1-烤	玉米起司奶醬炒蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔+起司-炒	開陽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒	有機蔬菜 綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		6.2	2.5	2.6	2.6	804	
1	五	糙米飯 白米+糙米	焗烤咖哩豬 豬肉塊+紅蘿蔔+時蔬+起司-烤	柴魚關東煮 米食類+油豆腐+白蘿蔔+蝦球+黑輪-煮	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜 黃瓜雞湯 黃瓜+雞骨+紅蘿蔔	水果	6.4	2.4	2.3	2.6	803	
4	一	紫米飯 白米+紫米	三杯雞 雞肉塊+竹筍+九層塔-炒	蘿蔔排骨羹 白蘿蔔+豬肉+紅蘿蔔+芹菜-煮	韭香銀芽 豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	認證蔬菜 肉骨茶湯 大白菜+紅蘿蔔+湯排+香菇		6.3	2.4	2.3	2.7	800	
5	二	白飯 白米	豆瓣醬爆肉柳 豬肉+時蔬-炒	蒸蛋 雞蛋+時蔬-蒸	雞肉花椰 花椰+紅蘿蔔+雞肉-炒	認證蔬菜 玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.4	2.5	815	
6	三	有機白飯 有機米	甜雞醬煨雞 雞肉+洋蔥+豆豉-煮	香干肉絲小炒 香干+豬肉絲+蔥-炒	清炒鮮瓜 時瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜 香菇竹筍湯 竹筍+香菇+排骨	水果	6.3	2.5	2.4	2.6	806	
7	四	小米飯 白米+小米	黑胡椒肉片 豬肉片+洋蔥-炒	麥香雞 麥香雞X1-烤	白菜滷 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜 日式味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.2	2.5	2.6	2.6	804	
8	五	焗烤 番茄肉醬義大利麵 麵+豬絞肉+洋蔥+番茄	蜜汁烤雞排X1 雞排X1-烤	炒甜不辣 甜不辣+時蔬-炒	四季肉柳 四季豆+豬肉柳+時蔬-炒	有機蔬菜 珍珠奶茶 珍珠+紅茶包+奶粉	水果	6.4	2.4	2.3	2.6	803	
11	一	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉+豬腳+筍-煮	糖醋魚排X1 魚排-燒	脆炒豆薯 豆薯-炒	認證蔬菜 酸辣湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔		6.3	2.4	2.3	2.7	800	
12	二	糙米飯 白米+糙米	炸雞翅X1 雞翅X1-炸	五彩肉蓉 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+菜脯+毛豆-炒	快炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜 海芽蛋花湯 海芽+雞蛋+味噌		6.5	2.5	2.4	2.5	815	
13	三	有機白飯 有機米	泡菜燒肉 豬肉+泡菜+紅蘿蔔-炒	安東雞粉絲煲 馬鈴薯+冬粉+雞肉+洋蔥-煮	韓拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+時蔬-炒	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜	水果	6.3	2.5	2.4	2.6	806	
14	四	燕麥飯 白米+燕麥	沙嗲乾鍋雞 雞肉+彩椒-燒	貢丸油豆腐滷味 油豆腐+貢丸X1+紅蘿蔔-煮	蒜拌花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 燒仙草 芋圓+QQ圓+仙豆漿		6.2	2.5	2.6	2.6	804	
15	五	麻香雞肉烘飯 白米+雞肉+香菇+風油	醬燒豬排X1 豬排-油	鍋貼 鍋貼X2-捲	海帶三絲 金針菇+海帶+紅蘿蔔+芹菜-炒	有機蔬菜 米粉湯 米粉+高麗菜+芹菜+香菇	水果	6.4	2.4	2.3	2.6	803	
18	一	小米飯 白米+小米	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛-蒸	奶香豚肉煲 大白菜+凍豆腐+豬肉+金針菇-煮	川耳時瓜 時瓜+紅蘿蔔+川耳-炒	認證蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍+湯排		6.3	2.4	2.7	2.6	806	
19	二	白飯 白米	蒜味豬肉條 豬肉條X1-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	味噌蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+葫蘆-煮	認證蔬菜 奇亞籽麥茶 奇亞籽+麥茶		6.4	2.4	2.4	2.8	814	
20	三	有機白飯 有機米	韓式醬燒雞 雞肉+豆干+白芝麻-煮	黑胡椒玉米肉末 玉米+馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+青豆-炒	鍋燒白菜 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	804	
21	四	芝麻飯 白米+芝麻	薑汁燒豚肉 豬肉+洋蔥+金針菇-煮	麥克雞塊 麥克雞塊X2-炸	玉筍花椰 花椰+玉米筍-煮	有機蔬菜 客家板條湯 板條+大白菜+香菇+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.5	2.5	818	
22	五	DIY義大利麵 螺旋麵	香草烤雞排X1 雞排X1-烤	青醬鮮菇肉丸子 肉丸子X1+蒜+玉米+時蔬-煮	脆炒四季 四季豆+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜+湯排	水果	6.4	2.6	2.5	2.5	818	
23	六	燕麥飯 白米+燕麥	無錫滷肉 豬肉+白蘿蔔-油	燒烤雞肉串X1 雞肉串X1-烤	酸辣豆腐 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳-煮	認證蔬菜 味噌湯 海帶芽+金針菇+味噌		6.3	2.4	2.7	2.6	806	
25	一	白飯 白米	泰式椒麻雞 雞肉塊+洋蔥+彩椒-燒	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯+豬肉塊+地瓜+紅蘿蔔+蔥-煮	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜 玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	豆漿	6.3	2.4	2.7	2.6	806	
26	二	什錦豬肉炒飯 白米+豬肉+時蔬	醬燒魚排X1 魚排-燒	西滷肉 大白菜+豆皮+豬肉+竹筍+香菇-煮	鄉村粉絲 洋蔥+冬粉+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜 蘿蔔油腐湯 白蘿蔔+油豆腐+杏鮑菇		6.4	2.4	2.4	2.8	814	
27	三	有機白飯 有機米	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+小黃瓜-淋	紅蔥油雞 豆腐+雞肉+川耳+玉米筍-煮	清炒鮮瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 鮮蔬雞湯 高麗菜+紅蘿蔔+香茅+雞骨	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	804	
28	四	白飯 白米	東埔寨椰香雞 雞肉+馬鈴薯+椰奶+小魚乾-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	肉絲豆芽 豆芽+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 綠豆西米露 綠豆+西米露		6.4	2.6	2.5	2.5	818	