

1月30日 星期一				1月31日 星期二				2月1日 星期三				2月2日 星期四				2月3日 星期五			
主食				主食				主食				主食				主食			
主菜				主菜				主菜				主菜				主菜			P
副菜				副菜				副菜				副菜				副菜			
青菜				青菜				青菜				青菜				青菜			
湯品				湯品				湯品				湯品				湯品			

2月6日 星期一				2月7日 星期二				2月8日 星期三				2月9日 星期四				2月10日 星期五			
主食				主食	有機白米 65			主食				主食				主食			
主菜				主菜			P	主菜				主菜				主菜			
副菜				副菜				副菜				副菜				副菜			
青菜				青菜				青菜				青菜				青菜			
湯品				湯品				湯品				湯品				湯品			

--	--	--	--	--

2月13日 星期一			2月14日 星期一			2月15日 星期二			2月16日 星期三			2月17日 星期五			2月18日 星期六		
主 食	五穀飯	白米 65 g	主 食	糙米飯	有機白米 65 g	主 食	玉米飯	白米 65 g	主 食	烏龍麵	100 g	主 食	麥片飯	白米 65 g	主 食	薏仁飯	白米 65 g
	紫米	3 g		糙米	15 g		玉米粒	15 g		高麗菜絲	20 g		麥片	15 g		洋薏仁	15 g
	胚芽米	4 g								肉絲	10 g						
	糙米	8 g								魚板絲	5 g						
										紅蘿蔔絲	10 g						
主 菜	雞胸丁	75 g	主 菜	肉柳	75 g	主 菜	CAS雞胸丁	75 g	主 菜	cas白煮蛋	1 P	主 菜	雞翅	1 P	主 菜	水蜜桃	75 g
	豬血糕	20 g		豆薯	15 g		南瓜大丁	20 g		小豆乾	15 g					洋蔥大丁	10 g
	高麗菜片	10 g		洋蔥	25 g		洋芋大丁	20 g		洋蔥小丁	15 g					馬鈴薯大丁	20 g
	枸杞	g		蔥段			奶粉									鳳梨角	5 g
	薑片	g					椰漿										
副 菜	麻油		副 菜			副 菜	四季豆小丁	5 g	副 菜			副 菜			副 菜		
	鴻喜菇	10 g															
青 菜	有機山茼蒿	有機山茼蒿切 72 g	青 菜	有機小白菜	有機小白菜切 72 g	青 菜	蔬菜	蔬菜切 72 g	青 菜	有機味苣菜	有機味苣菜切 72 g	青 菜	有機莴藍菜	有機莴藍菜切 72 g	青 菜	有機莴藍菜	有機莴藍菜切 72 g
	絞蒜			絞蒜			絞蒜			絞蒜			絞蒜			絞蒜	
湯 品	酸辣湯	20 g	湯 品	白菜蓮花湯	太白菜絲 30 g	湯 品	紫菜	0.5 g	湯 品	枸杞冬瓜湯	冬瓜小丁 25 g	湯 品	大頭菜湯	大頭菜 25 g	湯 品	味噌蓮花湯	白K小丁 25 g
	鮑荀絲	5 g		液蛋			薑絲	g		枸杞	g		CAS大哥			味噌-非基改	
	木耳絲	3 g														海帶芽	
	CAS紅玉絲	5 g															

2月20日 星期一			2月21日 星期一			2月22日 星期二			2月23日 星期三			2月24日 星期五		
主 食	芝麻飯	白米 65 g	主 食	夏威夷炒飯	有機白米 65 g	主 食	紫米飯	白米 65 g	主 食	地瓜飯	白米 65 g	主 食	燕麥飯	白米 65 g
	糙米	15 g		紅藜麥	3 g		黑糯米	15 g		地瓜	20 g		燕麥	15 g
	熟黑芝麻			液蛋	5 g									
				洋蔥	20 g									
				火腿小丁	15 g									
主 菜	CAS炸雞大丁	75 g	主 菜	魚丁	75 g	主 菜	CAS雞柳炸雞丁	75 g	主 菜	絞肉	75 g	主 菜	豬排	1 P
	CAS炸雞大丁	10 g		腐皮	3 g		年糕	20 g		瓜仔	15 g			
	馬鈴薯大丁	20 g		白菜切片	8 g		泡菜	20 g		小豆乾丁	15 g			
	紅蘿蔔中丁	15 g		紅蘿蔔中丁	5 g		白菜切	20 g		絞蒜				
	咖哩粉	g		白蘿蔔中丁	5 g									
副 菜			副 菜	沙茶醬		副 菜			副 菜			副 菜		
				豆腐	25 g		豆包切	60 g						
							毛豆	5 g						
							洋蔥	15 g						
							木耳片	3 g						
青 菜	有機青松菜	有機青松菜切 72 g	青 菜	有機青松菜	有機青松菜切 72 g	青 菜	蔬菜	蔬菜切 72 g	青 菜	有機甜豆苗	有機甜豆苗切 72 g	青 菜	有機甜豆苗	有機甜豆苗切 72 g
	絞蒜			絞蒜			絞蒜			絞蒜			絞蒜	
湯 品	大滷湯	20 g	湯 品	摩摩咕咕	芋頭小丁 10 g	湯 品	罐宋湯	洋芋小丁 15 g	湯 品	味噌海芽湯	海芽 0.1 g	湯 品	荀絲湯	荀絲 20 g
	QR金針菇	3 g			地瓜小丁 5 g		洋蔥小丁	10 g		豆腐	15 g		木耳絲	5 g
	木耳絲	5 g		西谷米	8 g		番茄小丁	5 g		味噌	g			
	CAS魚蛋	3 g		椰奶										

2月27日		2月28日		3月1日		3月2日		3月3日	
星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	228继续	主食	228继续	主食		主食		主食	
主菜		主菜		主菜		主菜		主菜	
副菜		副菜		副菜		副菜		副菜	
青菜		青菜		青菜		青菜		青菜	
汤品		汤品		汤品		汤品		汤品	