

1月30日 星期一	
主食	
主菜	
副菜	
青菜	
湯品	

1月31日 星期二	
主食	
主菜	
副菜	
青菜	
湯品	

2月1日 星期三	
主食	
主菜	
副菜	
青菜	
湯品	

2月2日 星期四	
主食	
主菜	
副菜	
青菜	
湯品	

2月3日 星期五	
主食	
主菜	
副菜	
青菜	
湯品	

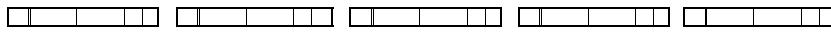
2月6日 星期一	
主食	
主菜	
副菜	
青菜	
湯品	

2月7日 星期二	
主食	有機白米 165g
主菜	P
副菜	
青菜	
湯品	

2月8日 星期三	
主食	
主菜	
副菜	
青菜	
湯品	

2月9日 星期四	
主食	
主菜	
副菜	
青菜	
湯品	

2月10日 星期五	
主食	
主菜	
副菜	
青菜	
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 星期四		2月18日 星期五			
主食	五穀飯 白米 65 g 糙米 15 g 胚芽米 4 g 糙米 8 g	主食	糙米飯 有機白米 65 g 糙米 15 g	主食	玉米飯 白米 65 g 玉米粒 15 g	主食	白肉圓山藥 魚頭麵 100 g 高麗菜絲 20 g 肉絲 10 g 魚板絲 5 g 紅蘿蔔絲 10 g 洋蔥絲 10 g	主食	麥片飯 白米 65 g 麥片 15 g	主食	薏仁飯 白米 65 g 洋薏仁 15 g		
主菜	雞胸丁 75 g 豬血糕 20 g 高麗菜片 10 g 枸杞 1 g 薑片 1 g 麻油 1 g 鴻喜菇 10 g	主菜	肉柳 75 g 豆薯 15 g 洋蔥 25 g 蔥段 1 g	主菜	CAS雞胸丁 75 g 南瓜丁 20 g 洋芋丁 20 g 奶粉 5 g 椰漿 1 g 四季豆小丁 5 g	主菜	cas白煮蛋 1 P 小豆乾 15 g 洋蔥小丁 15 g	主菜	水煮 75 g 洋蔥大丁 10 g 馬鈴薯大丁 20 g 鳳梨角 5 g	主菜			
副菜	TAP豆芽菜 67 g 紅蘿蔔絲 3 g 肉絲 5 g 木耳絲 5 g	副菜	TAP豆芽菜 40 g 海帶絲 20 g 海帶絲 15 g 紫魚片 1 g CAS豬血糕 1 g	副菜	TAP豆芽菜 50 g CAS豬血糕 15 g 木耳片 5 g 豆豉 1 g	副菜	挖地瓜*1 挖地瓜 1 P	副菜	豆腸 60 g 杏鮑菇 15 g 洋蔥切 10 g 九層塔 1 g	副菜	CAS青花梗 80 g 杏鮑菇 8 g 培根 10 g 生香菇片 10 g	副菜	
青菜	有機山藥 72 g 紋蒜 1 g	青菜	有機山藥 72 g 紋蒜 1 g	青菜	蔬菜 蔬菜切 72 g 紋蒜 1 g	青菜	有機山藥 72 g 紋蒜 1 g	青菜	有機高麗菜 72 g 紋蒜 1 g	青菜	有機高麗菜 72 g 紋蒜 1 g		
湯品	酸辣湯 20 g 鮑魚絲 5 g 木耳絲 3 g CAS豬血糕 5 g	湯品	白蘿蔔花菜 大白菜絲 30 g 液蛋 1 g	湯品	紫菜蛋絲湯 紫菜 0.5 g 薑絲 1 g 枸杞 1 g 冬瓜小丁 25 g	湯品	枸杞冬瓜湯 冬瓜小丁 25 g 枸杞 1 g	湯品	大頭菜湯 大頭菜 25 g CAS大骨 1 g	湯品	味增-基改 25 g 海帶芽 1 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 星期四		2月25日 星期五			
主食	芝麻飯 白米 65 g 糙米 15 g 熟黑芝麻 1 g	主食	夏威夷炒飯 有機白米 65 g 紅蘿蔔 3 g 蛋液 5 g 洋蔥 20 g 火腿小丁 15 g 鳳梨小丁 5 g 毛豆仁 5 g	主食	紫米飯 白米 65 g 黑糯米 15 g	主食	地瓜飯 白米 65 g 地瓜 20 g	主食	蒸麥飯 白米 65 g 燕麥 15 g	主食			
主菜	CAS雞胸丁 75 g CAS瘦肉丁 10 g 馬鈴薯丁 20 g 紅蘿蔔丁 15 g 咖哩粉 1 g	主菜	魚丁 75 g 腐皮 3 g 白菜切片 8 g 紅蘿蔔丁 5 g 白蘿蔔丁 5 g 洋蔥 3 g 沙茶醬 1 g 豆腐 25 g	主菜	CAS雞胸丁 75 g 年糕 20 g 泡菜 20 g 白菜切 20 g	主菜	绞肉 75 g 瓜仔 15 g 小豆乾丁 15 g 紋蒜 1 g	主菜	鹽燒豬排*1 猪排 1 P	主菜			
副菜	海帶結 15 g TAP肥牛飯 20 g 豆干 15 g 豬血糕 15 g	副菜	CAS雞胸丁 60 g 紅蘿蔔 5 g 肉片 10 g 木耳片 5 g	副菜	豆包切 60 g 毛豆 5 g 洋蔥 15 g 木耳片 3 g	副菜	CAS液蛋 40 g 南瓜小丁 5 g 海帶芽 1 g 腰果 1 g	副菜	豆腐小丁 55 g 紅蘿蔔丁 5 g 木耳中丁 5 g 毛豆仁 5 g 絞肉 10 g 蒜末 1 g	副菜			
青菜	有機高麗菜 72 g 紋蒜 1 g	青菜	有機青松花菜 有機高麗菜 72 g 紋蒜 1 g	青菜	蔬菜 蔬菜切 72 g 紋蒜 1 g	青菜	有機山藥 有機高麗菜 72 g 紋蒜 1 g	青菜	有機高麗菜 72 g 紋蒜 1 g	青菜			
湯品	大滷湯 20 g QR金針菇 3 g 木耳絲 5 g CAS盒蛋 3 g	湯品	摩摩喳喳 蒸芋頭小丁 10 g 地瓜小丁 5 g 西谷米 8 g 椰奶 1 g	湯品	羅宋湯 洋芋小丁 15 g 洋蔥小丁 10 g 番茄小丁 5 g	湯品	味增海芋湯 海芋 0.1 g 豆腐 15 g 味增 1 g	湯品	筍絲湯 筍絲 20 g 木耳絲 5 g	湯品			

