

5月29日 星期一		5月30日 星期二		5月31日 星期三		6月1日 星期四		6月2日 星期五	
主食									
主菜									
副菜									
青菜									
湯品									

主食								
主菜								
副菜								
青菜								
湯品								

主食								
主菜								
副菜								
青菜								
湯品								

主食								
主菜								
副菜								
青菜								
湯品								

主食								
主菜								
副菜								
青菜								
湯品								

主食								
主菜								
副菜								
青菜								
湯品								

主食								
主菜								
副菜								
青菜								
湯品								

6月5日 星期一		6月6日 星期二		6月7日 星期三		6月8日 星期四		6月9日 星期五								
主食	燕麥飯	白米	65 g	主食	有機麥片飯	有機白米	65 g	主食	紅藜小米飯	白米	65 g					
	燕麥粒	15 g	麥片	15 g	紅藜麥	5 g	小米	10 g								
主菜	排骨丁	35 g	主菜	香滷雞腿X1	雞腿	1 P	主菜	CAS肉片	75 g	主菜	夏威夷炒飯	白米	65 g			
	肉角	45 g						洋蔥片	20 g		火腿丁	10 g				
副菜	洋芋中丁	25 g	副菜	CAS液蛋	洋芋中丁	35 g	副菜	雞胸丁	75 g	副菜	鳳梨角	10 g				
	番茄醬			CAS玉米粒	洋芋中丁	10 g		洋芋大丁	25 g		玉米粒	15 g				
青菜	鳳梨小丁	5	青菜	紅蘿蔔中丁	紅蘿蔔中丁	35 g	青菜	紅蘿蔔大丁	10 g	青菜	毛豆仁	8 g				
	洋蔥小丁	5		咖哩粉		香茅		洋蔥小丁	25 g							
湯品	CAS豆仁	10	湯品	海胆中丁	洋芋中丁	35 g	湯品	高麗菜片	20 g	湯品	燒仙草	蜜八寶	10 g			
	碎脯	5		洋蔥中丁	洋芋中丁	10 g		鯛魚			味噌		10 g			
青菜	蔥花		青菜	紅蘿蔔中丁	紅蘿蔔中丁	35 g	青菜	鮮筍中丁	75 g	青菜	海帶芽		10 g			
				咖哩粉		鮮筍中丁	75 g	豆腐小丁		15 g						
湯品	白菜魚丸湯	20 g	湯品	金粒豆薯湯	豆薯小丁	20 g	湯品	香菇絲	5 g	湯品	燒仙草液		15 g			
	虱目魚丸	10 g		玉米粒	5 g	蝦米		豆乾切片	-非基改	60 g						
湯品	柴魚片					湯品	蒜頭		紅蘿蔔切片		15 g					
							紅蘿蔔絲	15 g	青椒切片		10 g					
青菜	有機白莧菜	72 g	青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	72 g	青菜	蔬菜	蔬菜切	72 g	青菜	榨菜絲				
	絞蒜			絞蒜		絞蒜		有機空心菜	有機空心菜切	72 g	有機味美菜	有機蔬菜切	72 g			
湯品	白菜絲	20 g	湯品	冬瓜枸杞湯	冬瓜小丁	10 g	湯品	海帶芽	1	湯品	絞蒜			絞蒜		
	虱目魚丸	10 g		玉米粒	5 g	薑絲		味噌			燒仙草	蜜八寶	10 g			
湯品	柴魚片			枸杞		湯品	豆腐小丁	15	海帶芽			洋蔥仁		10 g		
									燒仙草液		15 g					

6月12日 星期一		6月13日 星期二		6月14日 星期三		6月15日 星期四		6月16日 星期五		6月17日 星期五	
主食	香鬆飯 白米 80 g	有機薏仁飯 有機白米 65 g	紫米飯 白米 65 g	地瓜飯 白米 80 g	麥片飯 白米 65 g	日式烏龍麵 中烏龍麵(熟) 110 g	主食	主食	主食	主食	主食
	香鬆 1 g	洋薏仁 15 g	黑糯米 15 g	地瓜小丁 20 g	麥片 15 g	豆芽菜 25 g					
						木耳絲 5 g					
						洋蔥絲 5 g					
						CAS絞肉 5 g					
						小白菜切 10 g					
						魚板 5 g					
主菜	三杯雞(油水+紅蘿蔔+洋蔥) CAS帶皮胸丁 75 g	水煮魚丁 75 g	雞胸丁 75 g	CAS肉片 65 g	雞胸丁 75 g	醬燒豬排X1	豬排 1 P	主菜			
	杏鮑菇 15 g	紅蘿蔔中丁 15 g	油豆腐 20 g	黃豆芽 25 g	紅蘿蔔大丁 15 g						
	小黃瓜 25 g	TAP含凍四季豆 10 g	洋蔥大丁 10 g	CAS紅蘿蔔絲 10 g	馬鈴薯大丁 20 g						
	九層塔	玉米 25 g	紅蘿蔔 8 g	CAS洋蔥絲 10 g	洋蔥絲 5 g						
	蒜頭	豆腐小丁 15 g	蔥段 2 g	芝麻醬							
	薑片	紅蔥頭碎									
		沙茶醬									
副菜	白蘿蔔大丁 28 g	CAS玉米粒 37 g	豆包 60 g	CAS液蛋 45	大黃瓜片 55 g	烤地瓜	地瓜 1 P	副菜			
	油豆腐丁-非基改 20 g	豆干小丁 33 g	洋蔥 10 g	海帶芽 0.1	肉羹 15 g						
	黑輪 30 g	CAS絞肉 10 g	木耳絲 5 g	南瓜 3	木耳片 3 g						
	柴魚片		番茄 15 g	魚板絲 2	金針菇對切 7 g						
			番茄醬	腰果							
青菜	有機油江菜 有機油江菜切 72 g	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜切 72 g	蔬菜 蔬菜切 72 g	有機空心菜 有機空心菜切 72 g	有機小白菜 有機蔬菜切 72 g	有機小松菜 有機小松菜切 72 g	酸辣湯 豆腐小丁-非基改 15 g	湯品			
	絞蒜	絞蒜	絞蒜	絞蒜	絞蒜	絞蒜	金針菇對切 5 g				
							紅蘿蔔絲 5 g				
							木耳絲 5 g				
湯品	羅宋湯 番茄小丁 10 g	紫米麥片湯 紫米 8 g	黃瓜大骨湯 大黃瓜片 22 g	冬瓜 30 g	榨菜粉絲湯 榨菜 10 g			湯品			
	馬鈴薯小丁 10 g	麥片 8 g	大骨 8 g	薑絲	粉絲 5 g						
	洋蔥小丁 10 g				大頭菜絲						

6月19日 星期一		6月20日 星期二		6月21日 星期三		6月22日 星期四		6月23日 星期五											
主食	燕麥飯	白米	65 g	主食	芝麻飯	白米	80 g	主食	五穀飯	白米	65 g	主食	端午節放假			主食	彈性放假		
燕麥		15 g	黑芝麻	1 g	五穀米	15 g	CAS绞肉	75 g	雞胸丁	75 g	大白菜	25 g	年糕	15 g					
主菜	沙茶魚丸 (瘦肉・小黃瓜・洋蔥)	雞胸丁	75 g	主菜	蕃茄花仔燒 (豬肉・香腸・碎瓜)	CAS绞肉	75 g	主菜	雞花干丁 (雞肉・大白菜・年糕)	雞胸丁	75 g	主菜	魚板絲瓜	絲瓜大丁	70 g	主菜	魚板絲	10 g	主菜
小黃瓜片	15 g	小豆干丁 (非基改)	30 g	碎瓜(黑)	15 g	乾香菇絲			鴻喜菇	10 g	絞蒜		絞蒜	<th data-kind="ghost"></th>					
副菜	洋蔥絲	15 g	副菜	紅蘿蔔絲		副菜	紅蔥頭碎		副菜	玉米番薯豆腐 (玉米・番薯・豆腐)	CAS玉米粒	20 g	蔬菜	蔬菜切	72 g	副菜	絞蒜		青菜
杏鮑菇中丁	10 g	絞蒜		絞蒜		蕃茄中丁	35 g	海芽蛋花湯	海帶芽	0.1 g	絞蒜		絞蒜	<th data-kind="ghost"></th>					
青菜	沙茶醬		青菜	絞蒜		青菜	絞蒜		湯品	雙色蘿蔔湯	紅蘿蔔小丁	15 g	CAS盒蛋	10 g	湯品		湯品		
花椰菜	80 g	絞蒜		絞蒜		白蘿蔔小丁	15 g			湯品									
湯品	肉片	10 g	湯品	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜切	72 g	湯品	雙色蘿蔔湯	紅蘿蔔小丁	15 g									
紅蘿蔔絲	5 g	絞蒜		絞蒜		白蘿蔔小丁	15 g												

6月26日 星期一		6月27日 星期二		6月28日 星期三		6月29日 星期四		6月30日 星期五				
主食	糙米飯	白米	65 g	主食	野菇炊飯	有機白米	80 g	主食	地瓜飯	白米	80 g	
	糙米		15 g		玉米粒	25 g	地瓜	20 g				
					香菇片	10 g						
					番茄小丁	15 g						
					毛豆仁	10 g						
					柴魚片							
主菜	香滷雞翅X1	雞翅	1 p	主菜	油蛋干丁(雞蛋、豆干、洋蔥)	白煮蛋	1 P	主菜	肉角	75 g	主菜	
					豆干小丁	25	洋芋大丁	30 g				
							彩椒片	5 g				
							洋蔥	5 g				
							鳳梨					
副菜	白蘿蔔中丁	15 g	副菜	高麗菜	72 g	副菜	豆腸	55 g	副菜			
	油豆腐丁	25 g		腐皮	5 g		洋蔥	15 g				
	海帶結	10 g		紅蘿蔔片	3 g		秀珍菇	5 g				
	紅蘿蔔中丁	10 g		木耳片	3 g		紅蘿蔔片	5				
				芝麻								
				鴻喜菇	10							
				麻油								
青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	72 g	青菜	有機空心菜	有機空心菜切	72 g	青菜	蔬菜	蔬菜切	72 g	青菜
		絞蒜			絞蒜		絞蒜					
湯品	筍絲湯	脆筍絲	25 g	湯品	味噌豆腐湯	薄豆腐小丁	20 g	湯品	黃瓜大骨湯	大黃瓜	25 g	湯品
		乾香菇絲	1 g		海帶芽-乾	0.5 g	CAS大骨					
					味噌							