

5月29日		星期一	
主食			
主菜			
副菜			
青菜			
湯品			

5月30日		星期二	
主食			
主菜			
副菜			
青菜			
湯品			

5月31日		星期三	
主食			
主菜			
副菜			
青菜			
湯品			

6月1日		星期四	
主食	家鄉炒米粉	濕米粉	55 g
		香菇絲	5 g
		南瓜粗絲	35 g
		木耳絲	8 g
		CAS絞肉	5 g
主菜		紅蔥頭碎	
副菜			
青菜			
湯品			

6月2日		星期五	
主食	薏仁飯	白米	65 g
		洋薏仁	15 g
主菜			
副菜			
青菜			
湯品			

主菜			

主菜			

副菜			

青菜			

湯品			

主菜			

主菜			

副菜			

青菜			

湯品			

6月5日		星期一	
主食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥粒	15 g
主菜	鹽焗雞(連皮、淨重、500g)	排骨丁	35 g
		肉角	45 g
		洋芋中丁	25 g
		番茄醬	
		鳳梨小丁	5
		洋蔥小丁	5
副菜	豆豉蒸龍蝦(連殼、淨重、200g)	CAS液蛋	30
		CAS玉米粒	30
		CSA毛豆仁	10
		碎脯	5
		蔥花	
青菜	有機白莧菜	有機白莧菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	白菜魚丸湯	白菜絲	20 g
		虱目魚丸	10 g
		柴魚片	

6月6日		星期二	
主食	有機麥片飯	有機白米	65 g
		麥片	15 g
主菜	香滷雞腿X1	雞腿	1 P
副菜	鹽焗洋芋(洋芋、紅蘿蔔、洋蔥)	洋芋中丁	35 g
		洋蔥中丁	10 g
		紅蘿蔔中丁	35 g
		咖哩粉	
青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	金粒豆薯湯	豆薯小丁	20 g
		玉米粒	5 g

6月7日		星期三	
主食	紅藜小米飯	白米	65 g
		小米	10 g
		紅藜麥	5 g
主菜	豬牙瘦肉片(豬肉、洋蔥、蒜片)	CAS肉片	75 g
		洋蔥片	20 g
		南瓜切片	5 g
		高麗菜片	20 g
		香茅	
		咖哩粉	
		椰奶粉	
副菜	鹽焗雞肉(雞腿、香菇、紅蘿蔔)	鮮筍中丁	75 g
		香菇絲	5 g
		蝦米	
		蒜頭	
		紅蘿蔔絲	15 g
青菜	蔬菜	蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	冬瓜枸杞湯	冬瓜小丁	10 g
		薑絲	
		枸杞	

6月8日		星期四	
主食	夏威夷炒飯	白米	65 g
		火腿丁	10 g
		鳳梨角	10 g
		玉米粒	15 g
		毛豆仁	8 g
		洋蔥小丁	25 g
主菜	紅燒雞腿(連骨、淨重、200g)	雞胸丁	75 g
		洋芋大丁	25 g
		紅蘿蔔大丁	10 g
		洋蔥	5 g
副菜	紅燒豆腐(連皮、淨重、200g)	CAS高麗菜	72
		腐皮	5
		秀珍菇	5
		木耳片	3
青菜	有機空心菜	有機空心菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	味噌海芽湯	海帶芽	1
		味噌	
		豆腐小丁	15

6月9日		星期五	
主食	南瓜飯	白米	65 g
		南瓜小丁	15 g
主菜	日式鹽焗雞(連皮、淨重、200g)	水鯊魚丁	75 g
		白蘿蔔中丁	15 g
		豆腐小丁	15 g
		海帶芽	0.1 g
		香菇片	5 g
		蔥花	
副菜	榨菜乾片(豆干、榨菜絲、青椒)	豆乾切片-非基改	60 g
		紅蘿蔔切片	15 g
		青椒切片	10 g
		榨菜絲	
青菜	有機味美菜	有機蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	燒仙草	蜜八寶	10 g
		洋薏仁	10 g
		燒仙草液	15 g

6月12日 星期一			
主食	香鬆飯	白米	80 g
		香鬆	1 g
主菜	三杯雞(雞肉、紅蔥頭、小蔥)	CAS帶皮胸丁	75 g
		杏鮑菇	15 g
		小黃瓜	25 g
		九層塔	
		蒜頭	
		薑片	
副菜	薑蔥炒雞(三杯雞、三杯雞)	白蘿蔔大丁	28 g
		油豆腐丁-非基改	20 g
		黑輪	30 g
		柴魚片	
青菜	有機油江菜	有機油江菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	羅宋湯	番茄小丁	10 g
		馬鈴薯小丁	10 g
		洋蔥小丁	10 g

6月13日 星期二			
主食	有機薏仁飯	有機白米	65 g
		洋薏仁	15 g
主菜	椒鹽沙嗲水浸魚(水浸魚、豆腐、花生粉)	水鯊魚丁	75 g
		紅蘿蔔中丁	15 g
		TAP冷凍四季豆	10 g
		玉米	25 g
	蒜頭	豆腐小丁	15 g
	紅蔥頭碎	沙茶醬	
		花生粉	
副菜		魚露	
青菜	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	紫米麥片湯	紫米	8 g
		麥片	8 g

6月14日 星期三			
主食	紫米飯	白米	65 g
		黑糯米	15 g
主菜	蒜頭雞腿(雞肉、白豆豉、洋蔥)	雞胸丁	75 g
		油豆腐	20 g
		洋蔥大丁	10 g
		紅蘿蔔	8 g
		蔥段	2 g
副菜	茄汁豆腐(豆腐、番茄、木耳)	豆包	60 g
		洋蔥	10 g
		木耳絲	5 g
		番茄	15 g
		番茄醬	
青菜	蔬菜	蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	黃瓜大骨湯	大黃瓜片	22 g
		大骨	8 g

6月15日 星期四			
主食	地瓜飯	白米	80 g
		地瓜小丁	20 g
主菜	三杯雞(雞肉、紅蔥頭、小蔥)	CAS肉片	65 g
		黃豆芽	25 g
		CAS紅蘿蔔絲	10 g
		CAS洋蔥絲	10 g
		芝麻醬	
副菜	薑蔥炒雞(三杯雞、三杯雞)	CAS液蛋	45
		海帶芽	0.1
		南瓜	3
		魚板絲	2
		腰果	
青菜	有機空心菜	有機空心菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	冬瓜薑絲湯	冬瓜	30 g
		薑絲	

6月16日 星期五			
主食	麥片飯	白米	65 g
		麥片	15 g
主菜	咖哩雞(雞肉、洋芋、紅蘿蔔)	雞胸丁	75 g
		紅蘿蔔大丁	15 g
		馬鈴薯大丁	20 g
		洋蔥絲	5 g
副菜	肉燥醬油飯(大黃瓜、肉燥、金針菇)	大黃瓜片	55 g
		肉羹	15 g
		木耳片	3 g
		金針菇對切	7 g
青菜	有機小白菜	有機蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	榨菜粉絲湯	榨菜	10 g
		粉絲	5 g
		大頭菜絲	

6月17日 星期五			
主食	日式烏龍麵	中烏龍麵(熟)	110 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	醬燒豬排X1	豬排	1 P
副菜	烤地瓜	地瓜	1 P
青菜	有機小松菜	有機小松菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	酸辣湯	豆腐小丁-非基改	15 g
		金針菇對切	5 g
		紅蘿蔔絲	5 g
		木耳絲	5 g

6月19日 星期一			
主食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥	15 g
主菜	蒜香雞(雞肉、大蒜、洋葱)	雞胸丁	75 g
		小黃瓜片	15 g
		洋蔥絲	15 g
		杏鮑菇中丁	10
		沙茶醬	
副菜	蒜(蒜瓣)蒜苗(蒜苗、蒜苗)	花椰菜	80 g
		肉片	10 g
		紅蘿蔔絲	5 g
		絞蒜	
青菜	有機荷蘭白菜	有機荷蘭白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	大滷湯	油豆腐	15 g
		金針菇段	3 g
		木耳絲	3 g

6月20日 星期二			
主食	芝麻飯	白米	80 g
		黑芝麻	1 g
主菜	蕃茄瓜仔肉燥(雞肉、香菇、碎瓜)	CAS絞肉	75 g
		小豆干丁-芽菜改	30 g
		碎瓜(黑)	15 g
		乾香菇絲	
		紅蔥頭碎	
		絞蒜	
副菜	五香滷豆乾豆腐(玉米、香菇、豆乾)	CAS玉米粒	20 g
		蕃茄中丁	35 g
		豆腐小丁	25 g
		番茄醬	
青菜	有機白莧菜	有機白莧菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	雙色蘿蔔湯	紅蘿蔔小丁	15 g
		白蘿蔔小丁	15 g

6月21日 星期三			
主食	五穀飯	白米	65 g
		五穀米	15 g
主菜	雞胸肉粒(雞肉、大白菜、洋葱)	雞胸丁	75
		大白菜	25
		年糕	15
		泡菜	
		紅蘿蔔片	
副菜	魚板絲瓜	絲瓜大丁	70 g
		魚板絲	10 g
		鴻喜菇	10
		絞蒜	
青菜	蔬菜	蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	海芽蛋花湯	海帶芽	0.1
		CAS盒蛋	10

6月22日 星期四			
主食	端午節放假		
主菜			
副菜			
青菜			
湯品			

6月23日 星期五			
主食	彈性放假		
主菜			
副菜			
青菜			
湯品			

6月26日 星期一			
主食	糙米飯	白米	65 g
		糙米	15 g
主菜	香滿雞翅X1	雞翅	1 p
副菜	香滑鮮菇雞 (紅燒、清蒸)	白蘿蔔中丁	15 g
		油豆腐丁	25 g
		海帶結	10 g
		紅蘿蔔中丁	10 g
青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	筍絲湯	脆筍絲	25 g
		乾香菇絲	1 g

6月27日 星期二			
主食	野菇炊飯	有機白米	80 g
		玉米粒	25 g
		香菇片	10 g
		番茄小丁	15 g
		毛豆仁	10
		柴魚片	
主菜	滷蛋干丁 (雞蛋、豆干、洋葱)	白煮蛋	1 P
		豆干小丁	25
副菜	蒜香高麗菜 (高麗菜、海苔絲、腐皮粒)	高麗菜	72 g
		腐皮	5 g
		紅蘿蔔片	3 g
		木耳片	3 g
		芝麻	
		鴻喜菇	10
青菜		麻油	
		薑片	
	有機空心菜	有機空心菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	味噌豆腐湯	薄豆腐小丁	20 g
		海帶芽-乾	0.5 g
		味噌	

6月28日 星期三			
主食	地瓜飯	白米	80 g
		地瓜	20 g
主菜	彩帶肉 (豬肉、洋葱、彩椒)	肉角	75 g
		洋芋大丁	30 g
		彩椒片	5 g
		洋葱	5 g
		鳳梨	
副菜	薑爆豆腐 (豆腐、洋葱、青蒜粒)	豆腸	55 g
		洋葱	15 g
		秀珍菇	5 g
		紅蘿蔔片	5
青菜	蔬菜	蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	黃瓜大骨湯	大黃瓜	25 g
		CAS大骨	

6月29日 星期四			
主食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
主菜	椒鹽魚丁 (紅魷魚、洋葱)	水鯊丁	75 g
		洋芋中丁	45 g
副菜	蒜香鮮菇雞 (紅燒、清蒸)	液蛋	40
		紅蘿蔔絲	25
		玉米粒	20
青菜	有機小白菜	有機小白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	銀耳紅棗茶	紅棗	2 g
		白木耳	2 g

6月30日 星期五			
主食	薏仁飯	白米	65 g
		洋薏仁	15 g
主菜	宮燈肉柳 (豬肉、紅蘿蔔、豆腐)	CAS肉柳	65 g
		紅蘿蔔粗絲	15 g
		CAS洋葱絲	15 g
		豆薯條	15 g
		甜麵醬	
副菜	鹽焗焗雞 (焗雞、香菇、麵筋)	扁蒲粗條	75
		麵筋	3
		香菇絲	5
		蝦皮	
青菜	有機小松菜	有機蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	枸杞豆薯湯	豆薯小丁(Q)	25 g
		枸杞	
		大骨	