

8月28日		星期一	
主 食			
主 菜			
副 菜			
青 菜			
湯 品			

8月29日		星期二	
主 食			
主 菜			
副 菜			
青 菜			
湯 品			

8月30日		星期三	
主 食	薏仁飯	有機米	65 g
		洋薏仁	15 g
主 菜	咖哩肉柳	CAS肉柳	75 g
		洋蔥絲	25 g
		鴻喜菇	15 g
		紅K絲	15 g
		咖哩粉	
副 菜		薄豆腐大丁	55 g
		毛豆仁	5 g
		CAS絞肉	5 g
		紅蘿蔔小丁	10 g
		玉米粒	10 g
青 菜		蔥珠	
		蒜末	
湯 品		洋蔥絲	5 g
		紅K絲	5 g
		大白菜絲	15 g
		蕃茄	5 g

8月31日		星期四	
主 食	海苔飯	白米	80 g
		海苔絲	1 g
主 菜		雞胸丁	75 g
		生筍中丁	30 g
		紅K中丁	10 g
		蔥	1 g
		毛豆仁	5 g
副 菜		CAS高麗菜切	65 g
		木耳絲	10 g
		腐竹捲	5 g
		香菇絲	
青 菜	有機空心菜	有機蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯 品		大黃瓜中丁	30 g
		薑絲	

9月1日		星期五	
主 食	芝麻飯	白米	80 g
		黑芝麻	1 g
主 菜	玉米蒸蛋 (雞蛋、玉米)	液蛋	45 g
		玉米粒	5 g
		海芽	
		柴魚片	
副 菜	沙茶干片 (豆干、杏鮑菇、彩椒)	豆干切片	50 g
		彩椒片	10 g
		杏鮑菇切片	15 g
		沙茶醬	
青 菜	青江菜	蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯 品	大湯塊 (豆腐、木耳、金針菇、紅蘿蔔)	薄豆腐絲	15 g
		木耳絲	5 g
		紅蘿蔔絲	5 g
		金針菇	5 g

9月4日		星期一	
主食	糙米飯	白米	65 g
		糙米	15 g
主菜	雞胸丁		75 g
	洋芋中丁		20 g
	紅椒		5 g
	小黃瓜片		5
	洋蔥中丁		10
副菜	冬瓜大丁		60 g
	紅K中丁		10 g
	培根		5 g
	毛豆仁		1 g
青菜	有機荷蘭白菜	有機青菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	味噌油豆腐	油豆腐	20 g
		蔥花	
		白蘿蔔	10 g
		味噌	

9月5日		星期二	
主食	燕麥飯	有機白米	65 g
		燕麥	15 g
主菜	南瓜燒肉	肉角	75 g
		南瓜中丁	20 g
		杏鮑菇中丁	20 g
		蔥	1
副菜	關東煮(玉米、油豆腐、白蘿蔔)	玉米段	30 g
		油豆腐丁-非基改	25 g
		白蘿蔔中丁	25 g
		柴魚片	
青菜	有機空心菜	有機青菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	大頭菜湯(扁蒲、木耳、大骨)	扁蒲片	27 g
		木耳絲	3 g
		大骨	

9月6日		星期三	
主食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
主菜	雞胸丁		75 g
	白蘿蔔中丁		30 g
	香菇小丁		5 g
	蔥段		
	醬瓜		
副菜	冬粉		15 g
	CAS洋蔥絲		20 g
	肉絲		5 g
	魚露		
	檸檬汁		
	高麗菜絲	15	
青菜	地瓜葉	蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	黃豆芽		25 g
	紅K絲		10 g
	大骨		

9月7日		星期四	
主食	小米飯	白米	65 g
		小米	10 g
		紅藜麥	5 g
主菜	椒鹽魚丁	水鯊魚丁	75 g
		地瓜大丁	25
		九層塔	
副菜	洋芋中丁		35 g
	紅k中丁		25 g
	洋蔥中丁		10 g
	咖哩粉		
	玉米粒		
青菜	有機黑葉白菜	有機蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	綠豆		5 g
	麥片		5 g
	西谷米		3 g
	涼圓		5 g

9月8日		星期五	
主食	鐵板麵	白油麵	110 g
		高麗菜絲	30 g
		木耳絲	10 g
		紅K絲	10 g
		肉絲	10 g
主菜	醬燒雞翅	雞翅	1 p
副菜	小鮮肉包	小鮮肉包	1 p
青菜	油菜	蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	什錦鮮菇湯(大白菜、香菇、金針菇)	大白菜絲	20 g
		香菇	5 g
		金針菇	5 g

9月11日 星期一			
主食	薏仁飯	白米	65 g
		洋薏仁	15 g
主菜	雞胸丁		75 g
	白k中丁		30 g
	豆豉		2 g
	蔥		
副菜	白花椰		40 g
	青花椰		40 g
	玉米粒		5 g
	蒜末		
青菜	有機小白菜	有機蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	海芽豆腐湯	海芽	10 g
		薄豆腐絲	20 g

9月12日 星期二			
主食	葵瓜子肉絲蛋炒飯	白米	65 g
		液蛋	15 g
		葵瓜子	
		玉米粒	20 g
		肉絲	10 g
		洋蔥小丁	10
		蔥花	
主菜	醬燒豬排	醬燒豬排	1 p
副菜	液蛋		40 g
	南瓜粗絲-帶皮		15 g
	薄豆腐		20 g
	蔥花		2 g
	生香菇片		5
青菜	有機小松菜	有機蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	枸杞冬瓜湯 (冬瓜、枸杞)	冬瓜中丁	30 g
		枸杞	

9月13日 星期三			
主食	紅藜小米飯	白米	65 g
		紅藜麥	5 g
		小米飯	10 g
主菜	帶皮胸丁		72 g
	油豆腐		30 g
	洋蔥大丁		7 g
	香菇大丁		3 g
副菜	豆腸		50 g
	紅蘿蔔片		10 g
	木耳片		10 g
	蔥		
青菜	青江菜	蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	絲瓜魚丸湯	絲瓜	20 g
	珍珠魚丸		15 g

9月14日 星期四			
主食	芝麻飯	白米	80 g
		黑芝麻	
主菜	肉角		75 g
	洋芋中丁		20 g
	紅椒		10 g
	匈牙利紅椒粉		
	蔥		
	絞蒜		
副菜	豆干片		35 g
	高麗菜切		38 g
	碎脯		10 g
	豆豉		2
青菜	有機黑葉白菜	有機蔬菜切	72 g
湯品	白K片		25 g
	薄豆腐		10 g
	蔥		1
	味噌		

9月15日 星期五			
主食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
主菜	蔥爆魚柳 (魚肉、洋蔥)	虱目魚柳	75 g
		蔥	1.5 g
		薑絲	1.5 g
		洋蔥絲	40 g
副菜	豆芽菜		57 g
	木耳絲		6 g
	油片絲		6 g
	紅K絲		6 g
青菜	莧菜	蔬菜切	72 g
湯品	綠豆薏仁湯 (綠豆、洋薏仁)	綠豆	10 g
		大麥仁	10 g

9月18日 星期一			
主食	炒米苔目	米苔目(鹹)	110 g
		CAS絞肉-前腿	5 g
		CAS高麗菜絲	20 g
		木耳絲	5 g
		QR豆芽菜	20 g
		紅蔥頭	1 g
主菜	沙嗲雞腿 (雞肉、洋葱粒)	豬柳	75 g
		洋葱絲	30 g
		蔥	2 g
		甜麵醬	
副菜	培根花椰菜	花椰菜	75 g
		碎培根	5 g
		玉米粒	5 g
		蒜末	3 g
青菜	有機荷蘭白菜	有機蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	肉骨茶湯 (大白菜)	大白菜片	30 g
		大骨	
		肉骨茶包	
		蒜仁片	

9月19日 星期二			
主食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
主菜	香滷雞腿	雞腿	1 p
副菜	玉米粒丁(玉米、豆干、毛豆仁、紅蘿蔔)	玉米粒	30 g
		毛豆仁	15 g
		豆干小丁	25 g
		紅K小丁	10 g
青菜	有機黑葉白菜	有機蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	黃瓜大骨湯	大黃瓜	20 g
		金針菇	10 g
		大骨	

9月20日 星期三			
主食	地瓜飯	白米	80 g
		地瓜	15 g
主菜	雞腿肉片(雞肉、豆干、紅蘿蔔、洋葱)	CAS肉片	65 g
		豆干片	20 g
		紅蘿蔔	12 g
		洋葱	15 g
副菜	番茄豆腐(豆腐、番茄、木耳)	豆腐	60 g
		番茄中丁	10 g
		木耳絲	3 g
		番茄醬	
青菜	油菜	蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	椰菜冬粉湯(冬粉、椰菜)	冬粉	8 g
		榨菜	10 g

9月21日 星期四			
主食	糙米飯	白米	65 g
		糙米	15 g
主菜	雞胸肉片(雞肉、葱、蒜、紅蘿蔔)	雞胸丁	75 g
		鮮筍片	20 g
		蔥	
		薑絲	
		木耳絲	3 g
		紅蘿蔔片	3 g
副菜	液蛋(雞蛋、紅蘿蔔、毛豆仁)	液蛋	45 g
		紅蘿蔔絲	30 g
		毛豆仁	5 g
青菜	有機小松菜	有機蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	大白菜絲(白菜、洋葱、蒜)	大白菜絲	15 g
		洋葱絲	10 g
		木耳絲	5 g
		紅K絲	5 g

9月22日 星期五			
主食	薏仁飯	白米	65 g
		洋薏仁	15 g
主菜	豆香打拋雞(雞肉、洋葱、葱、薑粒)	CAS絞肉-前腿	75 g
		洋葱小丁	25 g
		番茄小丁	10 g
		脆筍角	15 g
		絞蒜	
		九層塔	
副菜	蜜汁豆干(豆干、白芝麻)	1/4豆干	90 g
		麥芽糖	5 g
		白芝麻	1 g
青菜	青江菜	蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	甜耳紅蘿蔔湯(白木耳、紅薯)	白木耳	3 g
		紅棗	0.5 g

9月23日 星期六			
紫米飯	白米	65	
	黑糯米	15	
韓式泡菜炒雞	鯊魚	75	
	大白菜切	30	
	洋葱片	5	
	紅K片	3	
	韓國泡菜	5	
香菇扁蒲	扁蒲粗條	70	
	木耳絲	5	
	香菇絲	8	
	絞蒜		
有機小松菜	有機蔬菜切	72	
	絞蒜		
酸辣湯	凍豆腐絲-非基改	22	
	脆筍絲	5	
	紅蘿蔔絲	3	
	金針菇段	3	

9月25日 星期一				
主食	糙米飯	白米	65	g
		糙米	15	g
主菜	茄豆肉(雞肉、洋葱、葱)		絞肉	75 g
			洋葱小丁	20 g
			筍角	15 g
			碎瓜	15 g
			油蔥酥	
副菜	茄(茄肉、葱、紅蘿蔔、蒜)		絲瓜	50 g
			冬粉	8 g
			絞肉	5 g
			紅K絲	5 g
青菜	有機荷蘭白菜	有機蔬菜切	72	g
		絞蒜		
湯品	雞骨玉米湯(山藥、玉米)		白K小丁	20 g
			玉米粒	10 g

9月26日 星期二				
主食	燕麥飯	有機米	65	g
		燕麥粒	15	g
主菜	茄燒魚丁(魚肉、白蘿蔔、紅蘿蔔)		鯊魚	75 g
			白K中丁	20 g
			紅K中丁	10 g
			薑片	
副菜	雞菜瓜蛋(雞蛋、南瓜、玉米、雞骨)		CAS液蛋	45 g
			南瓜小丁	1 g
			生腰果	1 g
			冷凍玉米粒	1 g
青菜	有機白莧菜	有機蔬菜切	72	g
		絞蒜		
湯品	黑糖地瓜湯(地瓜)		地瓜	30 g
			黑糖	

9月27日 星期三				
主食	南瓜飯	白米	80	g
		南瓜	15	g
主菜	雞粒肉絲(雞肉、豆干、葱、洋葱、牛蒡)		肉柳	75 g
			豆芽菜	15 g
			洋葱絲	10 g
			木耳絲	5 g
			絞蒜	
副菜	蒜粒三絲(海帶、葱、紅蘿蔔)		海帶根	50 g
			脆筍絲	15 g
			紅蘿蔔絲	10 g
青菜	莧菜	蔬菜切	72	g
		絞蒜		
湯品	枸杞平字湯(枸杞、洋芋、牛蒡)		洋芋中丁	30 g
			枸杞	

9月28日 星期四				
主食	咖哩鮮蔬炒飯	白米	80	g
		高麗菜絲	20	g
		紅蘿蔔絲	10	g
		洋葱絲	10	g
		玉米粒	10	g
		咖哩粉		
主菜	三杯雞(雞肉、豆干、蒜)		雞胸丁	75 g
			杏鮑菇	20 g
			薑片	1
			蒜仁片	1
			九層塔	1
副菜	蒜蓉醬(蒜、葱、紅蘿蔔)		冬瓜中丁	60 g
			金針菇	13 g
			木耳片	3 g
青菜	有機小白菜	有機蔬菜切	72	g
		絞蒜		
湯品	味噌豆腐湯(豆腐)		豆腐	30 g
			味噌	

9月29日 星期五				
主食	中秋節放假			
主菜				
副菜				
青菜				
湯品				