

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 洋薏仁	有機米 15 g	65 g
主菜	咖哩肉柳 鴻喜菇 紅K絲 咖哩粉	CAS肉柳 洋蔥絲 15 g	75 g 25 g 15 g 15 g
副菜	薄豆腐大丁 毛豆仁 CAS絞肉 紅蘿蔔小丁 玉米粒 蔥珠 蒜末	55 g 5 g 5 g	10 g 10 g 10 g
青菜	油菜	蔬菜切 絞蒜	72 g
湯品	蕃茄 大白菜絲 紅K絲 洋蔥絲	5 g 15 g 5 g 5 g	5 g 15 g 5 g 5 g

8月31日		星期四	
主食	海苔飯	白米 海苔絲	80 g 1 g
主菜	雞胸丁 生筍中丁 紅K中丁 蔥 毛豆仁	75 g 30 g 10 g 1 g 5 g	75 g 30 g 10 g 1 g 5 g
副菜	CAS高麗菜切 木耳絲 腐竹捲 香菇絲	65 g 10 g 5 g	65 g 10 g 5 g
青菜	有機空心菜 有機蔬菜切 絞蒜	72 g 72 g	72 g 72 g
湯品	基底青瓜湯 大黃瓜 薑絲	大黃瓜中丁 30 g	大黃瓜 30 g

9月1日		星期五	
主食	芝麻飯	白米 黑芝麻	80 g 1 g
主菜	玉米蒸蛋 玉米粒 海芽 柴魚片	液蛋 5 g	45 g
副菜	沙茶干片 彩椒片 杏鮑菇切片 沙茶醬	豆干切片 10 g	50 g 10 g 15 g
青菜	青江菜	蔬菜切 絞蒜	72 g 72 g
湯品	大油漬 木江 金針菇 紅蘿蔔 金針菇	薄豆腐絲 5 g 5 g 5 g 5 g	15 g 5 g 5 g 5 g

9月4日 星期一		9月5日 星期二		9月6日 星期三		9月7日 星期四		9月8日 星期五	
主食	糙米飯 糙米 白米	燕麥飯 燕麥 有機白米	胚芽飯 胚芽米 白米	小米飯 紅藜麥 小米	鐵板麵 高麗菜絲 白油麵	醬燒雞翅 水鯊魚丁 地瓜大丁 九層塔	小鮮肉包 洋芋中丁 紅K中丁 洋蔥中丁	油菜 綠豆 麥片 西谷米 涼圓	大白菜絲 香菇 金針菇
主菜	雞胸丁 洋芋中丁 紅椒 小黃瓜片 洋蔥中丁	南瓜燒肉 南瓜中丁 杏鮑菇中丁 蔥	花瓜絲(雞肉、白蘿蔔、杏鮑菇) 雞胸丁 白蘿蔔中丁 香菇小丁 蔥段 醬瓜	冬粉 CAS洋蔥絲 肉絲 魚露 檸檬汁 高麗菜絲	椒鹽魚丁 地瓜大丁 九層塔 蔥段 醬瓜	小鮮肉包 洋芋中丁 紅K中丁 洋蔥中丁 咖哩粉 玉米粒	小鮮肉包 洋芋中丁 紅K中丁 洋蔥中丁 玉米粒	油菜 綠豆 麥片 西谷米 涼圓	大白菜絲 香菇 金針菇
副菜	冬瓜大丁 紅K中丁 培根 毛豆仁	玉米段 油豆腐丁-非基改 白蘿蔔中丁 柴魚片	圓蒸蛋(玉米、油豆腐、白蘿蔔) 油豆腐丁-非基改 白蘿蔔中丁 柴魚片	冬粉 CAS洋蔥絲 肉絲 魚露 檸檬汁 高麗菜絲	地瓜葉 絞蒜	有機黑葉白菜 有機蔬菜切 絞蒜	油菜 綠豆 麥片 西谷米 涼圓	油菜 綠豆 麥片 西谷米 涼圓	大白菜絲 香菇 金針菇
青菜	有機荷葉白菜 絞蒜	有機空心菜 絞蒜	木須圓滿湯(扁蒲、木耳、大骨)	黃豆芽 紅K絲 大骨					
湯品	味噌油豆腐湯 蔥花 白蘿蔔 味噌	扁蒲片 木耳絲 大骨							

9月11日 星期一		9月12日 星期二		9月13日 星期三		9月14日 星期四		9月15日 星期五			
主食	薏仁飯	白米	65 g	主食	葵瓜子肉絲蛋炒飯	白米	65 g	主食	紅藜小米飯	白米	65 g
	洋薏仁		15 g		液蛋	15 g			紅藜麥	5 g	
					葵瓜子				小米飯	10 g	
					玉米粒	20 g					
					肉絲	10 g					
					洋蔥小丁	10					
					蔥花						
主菜	黑胡椒雞胸丁(雞胸肉、白蘭地)	雞胸丁	75 g	主菜	醬燒豬排	醬燒豬排	1 p	主菜	帶皮胸丁	72 g	
	白k中丁	30 g							油豆腐	30 g	
	豆豉	2 g							洋蔥大丁	7 g	
	蔥								香菇大丁	3 g	
副菜	玉米花椰(花椰菜、玉米)	白花椰	40 g	副菜	液蛋	40 g		副菜	豆腸	50 g	
	青花椰	40 g			南瓜粗條(帶皮)	15 g			紅蘿蔔片	10 g	
	玉米粒	5 g			薄豆腐	20 g			木耳片	10 g	
	蒜末				蔥花	2 g			蔥		
					生香菇片	5					
青菜	有機小白菜	有機蔬菜切	72 g	青菜	有機小松菜	有機蔬菜切	72 g	青菜	青江菜	蔬菜切	72 g
	絞蒜				絞蒜				絞蒜		
湯品	海芽豆腐湯	海芽	10 g	湯品	枸杞冬瓜湯(冬瓜、枸杞)	冬瓜中丁	30 g	湯品	絲瓜魚丸湯	絲瓜	20 g
		薄豆腐絲	20 g		枸杞						
									珍珠魚丸	15 g	

9月18日 星期一		9月19日 星期二		9月20日 星期三		9月21日 星期四		9月22日 星期五		9月23日 星期六	
主食	炒米苔目 米苔目(鹹) 110 g CAS绞肉-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	主食	胚芽飯 白米 65 g 胚芽米 15 g	主食	地瓜飯 白米 80 g 地瓜 15 g	主食	糙米飯 白米 65 g 糙米 15 g	主食	薏仁飯 白米 65 g 洋薏仁 15 g	主食	紫米飯 白米 65 g 黑糯米 15 g
主菜	培根花椰菜 花椰菜 75 g 碎培根 5 g 玉米粒 5 g 蒜末 3 g	主菜	香滷雞腿 雞腿 1 p	主菜	雞肉(雞肉、玉米、紅蘿蔔、洋蔥) CAS肉片 65 g 豆干片 20 g 紅蘿蔔 12 g 洋蔥 15 g	主菜	雞胸丁 鮮筍片 蔥 薑絲 木耳絲 3 紅蘿蔔片 3	主菜	炸肉丁 豆干 洋蔥小丁 25 g 番茄小丁 10 g 脆筍角 15 絞蒜 九層塔	主菜	韓式泡菜炒雞 鯊魚 75 g 大白菜切 30 g 洋蔥片 5 g 紅K片 3 g 韓國泡菜 5 g
副菜	有機荷葉白菜 有機蔬菜切 72 g 絞蒜	副菜	有機黑葉白菜 有機蔬菜切 72 g 絞蒜	副菜	玉米粒 30 g 毛豆仁 15 g 豆干小丁 25 g 紅K小丁 10 g	副菜	豆腐 60 g 番茄中丁 10 g 木耳絲 3 g 番茄醬	副菜	液蛋 45 g 紅蘿蔔絲 30 g 毛豆仁 5 g	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	肉骨茶湯(大白菜) 大白菜片 30 g 大骨 肉骨茶包 蒜仁片	青菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜 20 g 金針菇 10 g 大骨	青菜	油菜 蔬菜切 72 g 絞蒜	青菜	有機小松菜 有機蔬菜切 72 g 絞蒜	青菜	青江菜 蔬菜切 72 g 絞蒜	青菜	有機小松菜 有機蔬菜切 72 g 絞蒜
湯品		湯品		湯品	柳菜冬粉湯(冬粉、柳菜) 冬粉 8 g 榨菜 10 g 大骨	湯品	大白菜絲 15 g 洋蔥絲 10 g 木耳絲 5 g 紅K絲 5 g	湯品	銀耳紅蘿蔔湯(白木耳、紅蘿蔔) 白木耳 3 g 紅蘿蔔 0.5 g	湯品	酸辣湯 薄豆麵絲-非基改 22 g 脆筍絲 5 g 紅蘿蔔絲 3 g 金針菇段 3 g

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
		洋蔥絲	10 g
		玉米粒	10 g
		咖哩粉	
主菜	三杯雞(雞肉、杏鮑菇)	雞胸丁	75 g
		杏鮑菇	20 g
		薑片	1
		蒜仁片	1
		九層塔	1
副菜	冬瓜火腿(冬瓜、火腿)	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	