

10月30日				10月31日				11月1日				11月2日				11月3日			
星期一				星期二				星期三				星期四				星期五			
主 食				主 食				主 食	胚芽飯	白米	65 g	主 食	糙米飯	白米	65 g	主 食	台式炒麵	油麵(白)	100 g
										胚芽米	15 g			糙米	15 g			高麗菜絲	30 g
																	洋蔥絲	15 g	
																	木耳絲	8 g	
																	紅K絲	5 g	
																	肉絲	10 g	
主 菜				主 菜				主 菜	泰式打拋豬	絞肉	75	主 菜	香酥翅小腿	翅小腿	2 P	主 菜	魚丁	75 g	
										洋蔥	10						豆薯	22 g	
										豆薯小丁	20						洋蔥中丁	8 g	
										番茄小丁	10						紅K中丁	5 g	
										九層塔									
										魚露									
副 菜				副 菜				副 菜	肉絲豆芽 (豆芽菜、豆乾、豬肉)	綠豆芽	60	副 菜	冬瓜燒麵輪	冬瓜大丁	60 g	副 菜	小鮮肉包X1	CAS小鮮肉包	1 P
										豆包絲	10			麵輪切	6 g				
										肉絲	10			木耳片	6 g				
										蔥段				紅K中丁	6 g				
														毛豆仁	2 g				
														乾香菇絲					
青 菜				青 菜				青 菜	油菜	TAP油菜切	72 g	青 菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	72 g	青 菜	蚵白菜	TAP蚵白菜切	72 g
										絞蒜				絞蒜				絞蒜	
湯 品				湯 品				湯 品	豆腐 (豆腐、紅蘿蔔、蔥、薑、蒜、油)	豆腐	20 g	湯 品	地瓜小丁	10 g	湯 品	扁蒲湯 (扁蒲)	扁蒲小丁	30 g	
										紅蘿蔔絲	5 g			芋頭小丁		8 g			
										木耳絲	2 g			西谷米		3 g			
										金針菇對切	2 g			奶粉					

11月6日		星期一	
主食	麥片飯	白米	65 g
		麥片	15 g
主菜	香滿雞翅X1	雞翅	1 P
副菜	南瓜豆腐羹	南瓜大丁	50 g
		豆腐	30 g
		毛豆仁	5 g
		鴻喜菇	5 g
		絞肉	
青菜	有機青松菜	有機青松菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	肉骨茶湯	大白菜絲	30 g
		肉骨茶包	g
		大骨	

11月7日		星期二	
主食	有機葵瓜子翡翠炒飯	有機白米	80 g
		紅藜	1 g
		毛豆仁	10 g
		青江菜末	20 g
		玉米粒	20 g
		碎培根	10 g
主菜		蔥花	5 g
		葵瓜子	
副菜	蔬菜雞肉 (雞肉、豆芽菜、紅蘿蔔、洋蔥)	CAS肉片	75 g
		豆芽菜	20 g
		紅蘿蔔片	10 g
		洋蔥片	5 g
青菜	黃瓜鵪蛋	大黃瓜切	55 g
		鳥蛋	15 g
		木耳片	5 g
		紅蘿蔔片	10 g
		蒜頭	
湯品	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜切	72 g
		絞蒜	

11月8日		星期三	
主食	香鬆飯	白米	80 g
		香鬆	
主菜		雞胸丁	75 g
		泡菜	
		大白菜切	20 g
		年糕	15 g
		洋蔥	5 g
		匈牙利紅椒粉	
副菜		豆干切片	60 g
		紅蘿蔔片	15 g
		木耳片	5 g
		豆豉	
		小魚乾	
青菜	福山萵苣	TAP福山萵苣切	72 g
		絞蒜	
湯品	冬瓜大骨湯 (冬瓜、大骨)	冬瓜小丁	30 g
		CAS大骨切	

11月9日		星期四	
主食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥粒	15 g
主菜		烏魚	1 p
		熟白芝麻	
		洋蔥絲	10 g
		洋菇(罐頭)	5 g
副菜		花椰菜	70 g
		甜椒	5 g
		杏鮑菇	5 g
		肉絲	5 g
		義大利香料粉	
青菜	有機小白菜	有機小白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	洋芋濃湯	洋芋小丁	15 g
		玉米粒	5 g
		洋蔥小丁	10 g
		奶粉	

11月10日		星期五	
主食	小米飯	白米	65 g
		小米	15 g
主菜	美國蝦干丁 (中國蝦、洋蔥、豆干)	滷蛋	1 P
		豆干	10 g
		洋蔥	g
副菜	三杯豆腐 (凍豆腐、洋蔥、蒜蓉、豆瓣)	凍豆腐	55 g
		洋蔥片	15 g
		甜椒	3 g
		皇帝豆	8 g
		九層塔	
青菜	油菜	TAP油菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	味噌海芽湯 (豆芽菜、海帶芽)	海芽	
		味噌	
		豆芽菜	20 g

11月13日		星期一	
主食	糙米飯	白米	65 g
		糙米	15 g
主菜	水鯊魚丁		75 g
	馬鈴薯大丁		25 g
	四季豆		15
副菜	福菜炒筍絲	筍絲	60 g
		腐皮	8 g
		福菜	
		肉絲	10
青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	黑糖地瓜湯	地瓜小丁	30 g
		紅糖	
		薑片	

11月14日		星期二	
主食	有機胚芽飯	有機白米	65 g
		胚芽米	15 g
		紅藜	
主菜	雞胸丁		75 g
	洋蔥中丁		15 g
	筍角		20 g
	紅椒中丁		5 g
	豆腐乳		
副菜	洋芋中丁		25 g
	紅蘿蔔中丁		23 g
	毛豆仁		5 g
	杏鮑菇		10 g
	咖哩粉		
	洋蔥中丁		17
青菜	有機福山萵苣	有機福山萵苣切	72 g
		絞蒜	
湯品	蘿蔔大骨湯	蘿蔔中丁	30 g
		大骨	

11月15日		星期三	
主食	紫米飯	白米	65 g
		黑糯米	15 g
主菜	絞肉		75 g
	香菇		15 g
	玉米粒		20 g
	蔥花		5
副菜	豆干		85 g
	白芝麻		
	麥芽糖		
青菜	高麗菜	CAS高麗菜	77 g
		絞蒜	
湯品	南瓜濃湯	南瓜小丁、去皮	15 g
		奶粉	
		盒蛋	5 g
		南瓜泥	10

11月16日		星期四	
主食	客家炒飯條	飯條	100 g
		高麗菜絲	30 g
		洋蔥絲	20 g
		木耳絲	10 g
		肉絲	10 g
		蔥段	
主菜	雞胸丁		75 g
	高麗菜片		30 g
	秀珍菇		15 g
	薑片		
	枸杞		
副菜	烤地瓜X1	地瓜	1 p
青菜	有機小松菜	有機小松菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	大黃瓜中丁		30 g
		大骨	

11月17日		星期五	
主食	小米飯	白米	65 g
		小米	15 g
主菜	醬燒豬排X1	豬排	1 P
副菜	豆腐小丁		55 g
	絞肉		10 g
	紅蘿蔔中		10 g
	毛豆仁		3 g
青菜	花椰菜	CAS花椰菜	85 g
		紅蘿蔔絲	10
		絞蒜	
湯品	豆薯魚丸湯	虱目魚丸	15 g
		豆薯小丁	15 g

11月20日 星期一				
主食	雞絲飯	白米	80	g
		CAS雞絲	20	g
		CAS玉米粒	20	g
		蒜頭		g
		蔥花		g
主菜	糖醋豬柳	豬肉柳	75	g
		洋蔥絲	20	g
		紅蘿蔔絲	15	
		黃椒	5	
副菜	油片花椰菜 (青花菜、紅蘿蔔、油片)	南瓜中丁-帶皮	60	g
		排骨丁	7	g
		杏鮑菇	10	g
		青蔥		
		冷凍毛豆仁	3	g
青菜	有機廣島菜	有機廣島菜切	72	g
		絞蒜		
湯品	日式雜煮	大白菜	15	g
		洋蔥	5	g
		紅蘿蔔	5	g
		番茄	5	g
		柴魚片		

11月21日 星期二				
主食	燕麥飯	有機白米	65	g
		燕麥	15	g
主菜	*海苔魚丁 (*魚、地瓜)	水鯊魚	75	g
		地瓜	35	g
		海苔粉		
副菜	油片花椰菜 (青花菜、紅蘿蔔、油片)	花椰菜	80	g
		紅蘿蔔片	5	g
		油片絲	5	g
		絞蒜		
青菜	有機味美菜	有機味美菜切	72	g
		絞蒜		
湯品	味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽)	味噌		
		豆腐	20	g
		海帶芽		

11月22日 星期三				
主食	麥片飯	白米	65	g
		麥片	15	g
主菜	黑油雞 (雞肉、筍、紅蘿蔔、木豆)	雞胸丁	75	g
		筍片	20	g
		木耳	5	g
		紅蘿蔔	10	g
		薑絲		
		蔥花		
副菜	有機豆腐 (豆腐、木豆、彩椒、毛豆)	豆腸	60	g
		彩椒	5	g
		毛豆仁	5	g
		木耳	10	g
青菜	油菜	TAP油菜	72	g
		絞蒜		
湯品	玉米大骨湯 (玉米段、大骨)	玉米段	30	
		大骨		

11月23日 星期四				
主食	糙米飯	白米	65	g
		糙米	15	g
主菜	蒜油雞 (雞肉、筍、紅蘿蔔、木豆)	豬肉丁	40	g
		排骨丁	35	g
		紅蘿蔔中丁	20	g
		豆薯中丁	20	g
		豆豉		
副菜	有機白菜 (白菜、木豆、彩椒、毛豆)	大白菜	72	g
		木耳絲	3	g
		鴻喜菇	3	g
		盒蛋	5	
青菜	有機羅蔓萵苣	有機羅蔓萵苣切	72	g
		絞蒜		
湯品	珍珠奶茶 (珍珠、牛奶、糖)	QQ圓	12	g
		蜜八寶豆	8	g
		洋薏仁	3	
		仙草汁		

11月24日 星期五				
主食	薏仁飯	白米	65	g
		洋薏仁	15	g
主菜	香滷腿排X1	腿排	1	P
副菜	沙茶肉燥 (大黃瓜、肉燥、紅蘿蔔)	大黃瓜片	60	g
		肉羹	15	g
		紅蘿蔔片	5	g
		沙茶醬		
青菜	蒜香菠菜	TAP菠菜	75	g
		絞蒜		
湯品	薑米湯 (洋蔥、番茄、洋芋)	洋蔥	15	g
		番茄	10	g
		洋芋	5	g

11月27日 星期一				
主食	糙米飯	白米	65	g
		糙米	15	g
主菜	香滑雞腿 (半只、紅燒)	絞肉	75	g
		洋芋小丁	20	g
		紅蘿蔔小丁	20	g
		咖哩粉		
副菜	薑蔥炒雞粒 (半只、紅燒)	玉米段	30	g
		油豆腐	28	g
		白蘿蔔	22	g
		柴魚片		
青菜	有機小白菜	有機小白菜切	72	g
		絞蒜		
湯品	薑蔥炒雞粒 (半只、紅燒)	大黃瓜小丁	30	g
		大骨		

11月28日 星期二				
主食	有機燕麥飯	有機白米	65	g
		燕麥粒	15	g
主菜	香滷雞腿*1	雞腿	1	p
副菜	佛跳牆	大白菜	60	g
		肉柳	12	g
		乾香菇絲		g
		木耳片	5	
		紅蘿蔔片	3	
		鴻喜菇	3	
青菜	有機青松菜	有機青松菜切	72	g
		絞蒜		
湯品	榨菜粉絲湯 (榨菜、粉絲)	榨菜	5	g
		粉絲	8	g

11月29日 星期三				
主食	紫米飯	白米	65	g
		黑糯米	15	g
主菜	蒜香白肉(鹽焗、蒜鹽蒸、蒜鹽、小蔥心)	肉片	75	g
		小黃瓜片	5	g
		洋蔥片	10	g
		高麗菜片	20	g
		絞蒜		
副菜	蒜香豆腐(豆腐、蒜鹽、蒜鹽、小蔥心)	豆腐	55	g
		番茄中丁	10	g
		毛豆仁	5	g
		盒蛋	15	
青菜	菠菜	TAP菠菜	72	g
		絞蒜		
湯品	蒜香海帶湯 (玉米、海帶芽)	味噌		
		海帶芽		
		玉米	10	g

11月30日 星期四				
主食	泡菜炒麵疙瘩	麵疙瘩	100	
		豬肉絲	10	
		泡菜		
		大白菜	30	
		紅蘿蔔絲	15	
		木耳絲	5	
主菜	蔥段	蒜末	5	
	小黃瓜(小黃瓜、小黃瓜、小黃瓜)	雞肉	75	g
		紅蘿蔔中丁	25	g
		杏鮑菇中丁	15	g
		薑片		
		九層塔		
副菜		絞蒜		
青菜	小芋泥包	小芋泥包	1	p
湯品	有機油江菜	有機油江菜切	72	g
		絞蒜		

12月1日 星期五				
主食				
主菜				
副菜				
青菜				
湯品				