

10月30日 星期一		10月31日 星期二		11月1日 星期三		11月2日 星期四		11月3日 星期五	
主食		主食		主食		主食		主食	
主菜		主菜		主菜		主菜		主菜	
副菜		副菜		副菜		副菜		副菜	
青菜		青菜		青菜		青菜		青菜	
湯品		湯品		湯品		湯品		湯品	

11月6日 星期一		11月7日 星期二		11月8日 星期三		11月9日 星期四		11月10日 星期五	
主食	麥片飯 白米 65 g	主食	有機葵瓜子翡翠炒飯 有機白米 80 g	主食	香鬆飯 白米 80 g	主食	燕麥飯 白米 65 g	主食	小米飯 白米 65 g
	麥片 15 g		紅藜 1 g		香鬆 1 g		燕麥粒 15 g		小米 15 g
			毛豆仁 10 g						
			青江菜末 20 g						
			玉米粒 20 g						
			碎培根 10 g						
			蔥花 5 g						
			葵瓜子 1 g						
主菜	香滷雞翅 XI 雞翅 1 P	主菜	青蔥雞肉(雞肉、豆芽菜、紅蘿蔔、洋蔥) CAS肉片 75 g	主菜	雞胸丁 75 g	主菜	烏魚 1 p	主菜	滷蛋 1 P
			豆芽菜 20 g		泡菜 1 g		熟白芝麻 1 g		豆干 10 g
			紅蘿蔔片 10 g		大白菜切 20 g		洋蔥絲 10 g		洋蔥 1 g
			洋蔥片 5 g		年糕 15 g		洋菇(罐頭) 5 g		
					匈牙利紅椒粉 1 g				
副菜	南瓜豆腐羹 南瓜大丁 50 g	副菜	黃瓜鴿蛋 大黃瓜切 55 g	副菜	豆干切片 60 g	副菜	花椰菜 70 g	副菜	凍豆腐 55 g
	豆腐 30 g		鳥蛋 15 g		紅蘿蔔片 15 g		甜椒 5 g		洋蔥片 15 g
	毛豆仁 5 g		木耳片 5 g		木耳片 5 g		杏鮑菇 5 g		甜椒 3 g
	鴻喜菇 5 g		紅蘿蔔片 10 g		豆豉 1 g		肉絲 5 g		皇帝豆 8 g
	絞肉 1 g		蒜頭 1 g		小魚乾 1 g		義大利香料粉 1 g		九層塔 1 g
青菜	有機青松菜 有機青松菜切 72 g	青菜	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜切 72 g	青菜	福山萵苣 TAP福山萵苣切 72 g	青菜	有機小白菜 有機小白菜切 72 g	青菜	油菜 TAP油菜切 72 g
	絞蒜 1 g		絞蒜 1 g		絞蒜 1 g		絞蒜 1 g		絞蒜 1 g
湯品	肉骨茶湯 大白菜絲 30 g	湯品	紫米桂圓甜湯 黑糯米 8 g	湯品	冬瓜小丁 30 g	湯品	洋芋濃湯 洋芋小丁 15 g	湯品	海芽 1 g
	肉骨茶包 1 g		洋蔥仁 8 g		CAS大骨切 1 g		玉米粒 5 g		味噌 1 g
	大骨 1 g		桂圓 1 g				洋蔥小丁 10 g		豆芽菜 20 g
							奶粉 1 g		

11月13日		星期一		11月14日		星期二		11月15日		星期三		11月16日		星期四		11月17日		星期五			
主食	糙米飯	白米	65 g	主食	有機胚芽飯	有機白米	65 g	主食	紫米飯	白米	65 g	主食	客家炒粄條	粄條	100 g	主食	小米飯	白米	65 g		
		糙米	15 g			胚芽米	15 g			黑糯米	15 g			高麗菜絲		30 g		小米	15 g		
					紅藜								洋蔥絲		20 g						
													木耳絲		10 g						
													肉絲		10 g						
													蔥段								
主菜	水鱉魚丁		75 g	主菜	黃乳魚翅(雞肉、鯇肉、洋蔥、彩椒)		雞胸丁	75 g	主菜	黑火腿(豬肉、玉米粒、香料)		絞肉	75 g	主菜	雞胸丁		75 g				
	馬鈴薯大丁		25 g		洋蔥中丁		15 g	香菇		15 g	高麗菜片		30 g		醬燒豬排X1		豬排 1 P				
	四季豆		15 g		筍角		20 g	玉米粒		20 g	秀珍菇		15 g								
					紅椒中丁		5 g	蔥花		5	薑片										
					豆腐乳						枸杞										
副菜	福菜炒筍絲	筍絲	60 g	副菜	洋芋中丁		25 g	副菜	豆干		85 g	副菜	烤地瓜X1		地瓜	1 p	副菜	蛋白肉丁(豆皮、紅蘿蔔、鴨肉、毛豆)		豆腐小丁 55 g	
	腐皮		8 g		紅蘿蔔中丁		23 g		白芝麻							絞肉 10 g					
	福菜		g		毛豆仁		5 g		麥芽糖							紅蘿蔔中 10 g					
	肉絲		10		杏鮑菇		10 g									毛豆仁 3 g					
					咖哩粉																
					洋蔥中丁		17														
青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	72 g	青菜	有機福山萵苣	有機福山萵苣切	72 g	青菜	高麗菜	CAS高麗菜	77 g	青菜	有機小松菜	有機小松菜切	72 g	青菜	花椰菜	CAS花椰菜	85 g		
		絞蒜			絞蒜				絞蒜				絞蒜				紅蘿蔔絲	10	g		
																絞蒜					
湯品	黑糖地瓜湯	地瓜小丁	30 g	湯品	蘿蔔大骨湯	蘿蔔中丁	30 g	湯品	南瓜濃湯	南瓜小丁-去皮	15 g	湯品	大黃瓜中丁		30 g	湯品	豆薯魚丸湯	虱目魚丸	15 g		
	紅糖				大骨				奶粉				大骨				豆薯小丁	15 g			
	薑片								盒蛋	5 g											
									南瓜泥	10											

		11月29日	星期三
主食	紫米飯	白米	65 g
		黑糯米	15 g
主菜	三鲜汤(肉、高丽菜、冬瓜、小黄瓜)	肉片	75 g
		小黄瓜片	5 g
		洋葱片	10 g
		高丽菜片	20 g
		绞蒜	
副菜	蛋皮豆腐(豆腐、豌豆、毛豆)	豆腐	55 g
		番茄中丁	10 g
		毛豆仁	5 g
		盒蛋	15 g
青菜	菠菜	TAP菠菜	72 g
		绞蒜	
汤品	味噌海带汤(玉米、海带)	味噌	
		海带芽	
		玉米	10 g

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