

11月27日 星期一

主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					

11月28日 星期二

主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					

11月29日 星期三

主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					

11月30日 星期四

主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					

12月1日 星期五

主食	芝麻紅藜飯	白米	80	g		
		紅藜	3			
		熟黑芝麻				
主菜	糖醋魚片	烏魚片	1	P		
		紅黃椒小丁	10	g		
		洋蔥小丁	10	g		
		鳳梨小丁	5	g		
副菜	菇燒豆包	炸豆包丁	55	g		
		青蔥段		g		
		鴻喜菇	15	g		
		蒜末				
		毛豆仁	5			
青菜		紅蘿蔔片	5			
湯品	福山萵苣	TAP福山萵苣切	72	g		
		絞蒜				
湯品	冬瓜山粉圓 (山粉圓、冬瓜磚)	山粉圓	2	g		
		冬瓜磚	10	g		

12月4日		星期一	
主食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥粒	15 g
主菜	滷蛋		1 p
	油豆腐丁		20 g
	洋蔥小丁		10 g
副菜	TAP冷凍四季豆		30 g
	豆干片		28 g
	紅K片		15 g
	木耳片		8 g
青菜	有機小松菜	TAP有機小松菜切	72 g
	絞蒜		
湯品	味噌		
	豆芽菜		25 g
	海帶芽		

12月5日		星期二	
主食	葵瓜子肉絲炒飯	有機白米	80 g
		CAS玉米粒	25 g
		洋蔥小丁	15 g
		紅K小丁	15 g
		CAS絞肉	10 g
		CAS盒蛋	10 g
		毛豆仁	5 g
主菜	豆豉排骨 (豬肉、白蘿蔔)	肉角	40 g
		排骨丁	35 g
		白蘿蔔	35 g
		豆豉	1 g
副菜	鹹鮮豆漿 (豆漿、油條、蔥、紅蘿蔔)	豆芽菜	60 g
		油片絲	15 g
		木耳絲	5 g
		紅蘿蔔絲	5 g
青菜	有機蘿蔓萵苣	有機蘿蔓萵苣切	72 g
	絞蒜		
湯品	白絲蔬菜湯 (大白菜、紅蘿蔔)	大白菜絲	25 g
		紅K絲	5 g

12月6日		星期三	
主食	紫米飯	白米	65 g
		黑糯米	15 g
主菜	宮保雞丁 (過油、乾)	雞胸丁	75 g
		小黃瓜切	25 g
		杏鮑菇	15 g
		油花生	
副菜	大黃瓜切片		60 g
	紅蘿蔔片		5 g
	肉羹		15 g
	絞蒜		
青菜	蚵白菜	蚵白菜切	72 g
	絞蒜		
湯品	高麗菜絲		20 g
	金針菇		10 g
	黑麻油		
	枸杞		

12月7日		星期四	
主食	糙米飯	白米	65 g
		糙米	15 g
主菜	水鯊魚丁		80 g
	洋芋中丁		30 g
	洋蔥小丁		5 g
	鳳梨角		3 g
副菜	青花菜		85 g
	紅蘿蔔片		10 g
	CAS肉絲		10 g
	絞蒜		
青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	72 g
	絞蒜		
湯品	仙草液		20 g
	大麥仁		8 g
	八寶豆		10 g

12月8日		星期五	
主食	南瓜飯	白米	80 g
		南瓜小丁-帶皮	20 g
主菜	照燒烤腿排	腿排	1 P
		冰糖	
		白芝麻	
		照燒醬	
副菜	三杯豆腸	豆腸	55 g
		紅蘿蔔片	15 g
		杏鮑菇片	10 g
		九層塔	
青菜	油菜	TAP油菜切	72 g
	絞蒜		
湯品	洋芋中丁		30 g
	蔥花		1 g
	枸杞		

12月11日		星期一	
主食	麥仁飯	洋薏仁	15 g
		白米	65 g
主菜	絞肉		75 g
	洋蔥		10 g
	筍丁		20 g
	番茄小丁		10 g
	九層塔		
	魚露		
副菜	TAP冬瓜大丁		60 g
	麵輪切		6 g
	木耳片		6 g
	紅K中丁		6 g
	毛豆仁		2 g
	乾香菇絲		
青菜	有機味美菜	有機味美菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	冬粉		10 g
	冬菜		3 g

12月12日		星期二	
主食	糙米飯	糙米	15 g
		白米	65 g
主菜	雞胸丁		75 g
	南瓜中丁-帶皮		20 g
	紅K中丁		10 g
	洋蔥中丁		10 g
	咖哩粉		
	椰漿粉		
副菜	CAS高麗菜切		70 g
	紅K絲		5 g
	培根		5 g
	木耳絲		5 g
青菜	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	綠豆西米露 (綠豆、西谷米)	綠豆	8 g
		西谷米	8 g

12月13日		星期三	
主食	地瓜飯	TAP地瓜	20 g
		白米	80 g
主菜	豬柳		75 g
	洋蔥絲		25 g
	紅K絲		15 g
	木耳絲		5 g
	蔥		
副菜	1/4豆干		85 g
	麥芽糖		5 g
	白芝麻		1 g
青菜	小白菜	小白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	薄豆腐		15 g
	生筍絲		5 g
	木耳絲		3 g
	紅K絲		3 g
	盒蛋		3 g

12月14日		星期四	
主食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥粒	15 g
主菜	水鯊魚丁		90 g
	洋芋中丁		35 g
副菜	筍絲		55 G
	肉絲		10 G
	紅蘿蔔絲		10 G
	木耳絲		5 G
青菜	有機蘿蔓苜蓿	有機蘿蔓苜蓿切	72 g
		絞蒜	
湯品	白蘿蔔		30 g
	大骨		

12月15日		星期五	
主食	茄汁義大利麵	筆管麵	55 g
		絞肉	10 g
		三色豆	30 g
		洋蔥小丁	10 g
		番茄小丁	25 g
	蘑菇罐頭		
主菜	香滷豬排*1	豬排	1 P
副菜	小餐包*1	小餐包	1 P
青菜	青江菜	TAP青江菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	南瓜泥		10 g
	洋蔥小丁		5 g
	玉米粒		10 g
	南瓜小丁		10 g
	麵粉		

12月18日		星期一	
主食	麥片飯	白米	65 g
		麥片	15 g
主菜	雞肉		75 g
	紅椒片		10 g
	小黃瓜中丁		15 g
	杏鮑菇片		20 g
	絞蒜		
副菜	豆腐		35 g
	TAP南瓜中丁		38 g
	CAS雞蛋		8 g
	毛豆仁		5 g
青菜	有機廣島菜	有機廣島菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	大白菜絲		15 g
	蕃茄		10 g
	洋蔥絲		5 g

12月19日		星期二	
主食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥粒	15 g
主菜	三杯海鮮(鹹魚、魚肉、紅蘿蔔、杏鮑菇)	CAS魷魚圈	50 g
		水鯊魚	50 g
		絞蒜	
		紅蘿蔔中丁	20 g
		杏鮑菇中丁	10 g
		九層塔	
		蔥珠 薑片	
副菜	黑草燻枝(白蘿蔔、蘭花干、黑糖)	CAS白蘿蔔	30 g
		蘭花干切	25 g
		小黑輪	25 g
青菜	有機高麗菜	有機高麗菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	玉米蛋花湯(玉米粒、*雞蛋)	玉米粒	25 g
		CAS盒蛋	8 g

12月20日		星期三	
主食	香鬆小米飯	白米	65 g
		小米	15 g
		香鬆	
主菜	雞胸肉		75 g
	白蘿蔔		20 g
	玉米段		25 g
	昆布		
	柴魚片		
副菜	海帶根		65 g
	豆干絲		15 g
	薑絲		
	白芝麻		
	香油		
青菜	油菜	TAP油菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	味噌		
	油豆腐		15 g
	魚丸		15 g

12月21日		星期四	
主食	芝麻糙米飯	白米	65 g
		黑芝麻	
		糙米	15 g
主菜	豬柳		75 g
	洋蔥絲		15 g
	紅K絲		10 g
	洋芋粗絲		15 g
	蔥		1 g
副菜	肉絲		10 g
	青花椰		85 g
	紅蘿蔔片		5 g
	絞蒜		
青菜	有機羅蔓苜蓿	有機羅蔓苜蓿切	72 g
		絞蒜	
湯品	高麗菜絲		20 g
	洋蔥絲		10 g

12月22日		星期五	
主食	腰果玉米蛋炒飯	有機白米	80 g
		CAS玉米	25 g
		洋蔥小丁	15 g
		紅K小丁	15 g
		CAS絞肉	10 g
		CAS盒蛋	10 g
		毛豆仁	5 g
主菜	腰果		
	芝香雞翅*(雞肉、*白芝麻)	雞翅	1 P
		熟白芝麻	
副菜	滷白菜	大白菜	55 g
		木耳片	25 g
		乾香菇絲	10 g
		肉絲	5 g
		紅蘿蔔片	15 g
青菜	地瓜葉	TAP地瓜葉切	72 g
		絞蒜	
湯品	紅豆湯圓(紅豆、湯圓)	TAP紅豆	13 g
		紅白小湯圓、薏米粒	17 g

12月25日		星期一	
主食	什錦炒麵吃飽	麵疙瘩	100 g
		高麗菜切	30 g
		絞肉	10 g
		紅蘿蔔絲	15 g
		木耳絲	15 g
主菜	醬燒排骨	角肉	40 g
		排骨	35 g
		白蘿蔔中丁	20 g
		紅蘿蔔中丁	15 g
		熟白芝麻	
副菜	小芋泥包*1	小芋泥包	1 P
青菜	有機菠菜	有機菠菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	海帶芽		
	薑絲		
	CAS盒蛋	5 g	

12月26日		星期二	
主食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
主菜	醬燒翅小腿*2	翅小腿	2 P
副菜	CAS洋芋中丁	35 g	
	紅蘿蔔中丁	25 g	
	杏鮑菇中丁	15 g	
	毛豆仁	5 g	
青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	豆腐小丁	20 g	
	小白菜切	10 g	

12月27日		星期三	
主食	紫米飯	白米	65 g
		小米	15 g
主菜	CAS肉片	75 g	
	洋蔥片	30 g	
	紅K片	15 g	
	照燒醬		
	白芝麻		
副菜	筍絲炒蛋	生筍絲	70 g
		盒蛋	10 g
		生香菇絲	10 g
		蝦皮	
		肉絲	10 g
青菜	青江菜	TAP青江菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	肉羹(切)	15 g	
	白蘿蔔小丁	10 g	
	金針菇	5 g	
	蒜酥		

12月28日		星期四	
主食	糙米飯	白米	65 g
		糙米	15 g
主菜	雞胸丁	75 g	
	高麗菜片	20 g	
	鴻喜菇	15 g	
	薑片		
	麻油		
副菜	關東煮	CAS白蘿蔔	35 g
		油豆腐丁	25 g
		珍珠虱目魚丸	20 g
青菜	有機A菜	有機A菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	薄豆腐	20 g	
	味噌		

12月29日		星期五	
主食	麥仁飯	白米	65 g
		小麥	15 g
主菜	旗魚丁	85 g	
	地瓜中丁	35 g	
	海苔粉	1 g	
副菜	凍豆腐丁	60 g	
	白K中丁	10 g	
	玉米段	20 g	
	角螺	5 g	
	沙茶醬		
青菜	蚵白菜	TAP蚵白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	白木耳	3 g	
	紅棗	0.5 g	