

		1月2日	星期二
主食	糙米中丁(糙米、洋芋、青豆仁、玉米粒、青葱珠)	有機白米	65 g
		肉絲	15 g
		洋蔥小丁	15 g
		液蛋	15 g
		青豆仁	2 g
		紅K末	5 g
		青蔥珠	
		玉米粒	10 g
主菜	義式燉肉	肉角	75 g
		洋芋中丁	20 g
		紅椒	10 g
		匈牙利紅椒粉	
		番茄大丁	10 g
		絞蒜	
		洋蔥大丁	5 g
		義式香料	
副菜	冬瓜燜麵糊(冬瓜、麵輪、紅蘿蔔、木瓜)	冬瓜中丁	62 g
		麵輪	10 g
		紅K中丁	5 g
		木耳片	5 g
青菜	有機小白菜	有機小白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	薑米湯(大白菜、蕃茄、洋蔥、紅蘿蔔)	大白菜絲	15 g
		蕃茄	5 g
		洋蔥絲	5 g
		紅K絲	5 g

		1月3日	星期三	
主食	香鬆糙米飯	白米	65	g
		香鬆		
		糙米	15	
主菜	麻油雞	雞胸丁	75	g
		高麗菜	30	g
		薑片	5	
		鴻喜姑	10	
		枸杞		
		黑麻油		
副菜	胡蘿蔔(紅蘿蔔、玉米粒、紅蘿蔴、鮑魚、毛豆)	豆腐	55	g
		玉米粒	10	g
		紅蘿蔔中丁	10	g
		絞蒜		
		絞肉	5	
		毛豆仁	5	
青菜	菠菜	TAP菠菜切	75	g
		絞蒜		
湯品	東牙八角湯 (其三款 分)	黃豆芽	20	g
		紅K絲	10	g
		大骨		

1月4日		星期四	
主食	小米飯	白米	65 g
		小米	15 g
主菜	香菇肉燥	絞肉	75 g
		豆干小丁	20 g
		洋蔥小丁	15 g
		香菇	8 g
副菜	玉米蒸蛋	液蛋	45 g
		海芽	
		玉米粒	10 g
青菜	有機山茼蒿	有機山茼蒿切	72 g
		絞蒜	
湯品	酸辣湯 三瘦	薄豆腐	10 g
		筍絲	10 g
		木耳絲	5 g
		紅K絲	5 g

1月5日		星期五	
主食	麥片飯	白米	65
		麥片	15
主菜	韓式翅小腿	翅小腿	2
		洋蔥小丁	10
		白芝麻	
		薑末(醃)	
		蒜末(醃)	
		韓式辣醬(醃)	
		匈牙利紅椒粉	
副菜	泡菜柳絲 /白蘿蔔	大白菜絲	40
		韓國泡菜	5
		洋蔥絲	5
		寬粉	7
		蔥末	
青菜	蚵白菜	TAP蚵白菜切	72
		絞蒜	g
湯品	系不息-1湯 /玉米	黑糯米	5
		洋薏仁	5
			g

		1月10日		星期三	
主食	薏仁飯	白米	65	g	
		洋薏仁	15	g	
主菜	佛跳牆	排骨丁	40	g	
		肉角	35	g	
		大白菜片	25	g	
		芋頭中丁	5	g	
		香菇	5	g	
		筍片	5	g	
		蒜頭			
副菜	塔香海茸	海茸	63	g	
		九層塔	5	g	
		宏蘿蔔絲	15		
青菜	地瓜葉	地瓜葉	72		
		絞蒜			
湯品	山藥枸杞湯	山藥小丁	15	g	
		枸杞		g	
		大骨			
		玉米粒	15		

1月11日		星期四	
主食	南瓜炒米粉	米粉	60 g
		白菜絲	25
		腐皮絲	10 g
		南瓜絲	20 g
		乾香菇絲	1 g
		紅蔥頭	1
		蔥段	5
主菜	海苔魚丁	水煮蛋	1
		豆干小丁	20 g
		洋蔥小丁	15 g
副菜	芋泥包	芋泥包	1 g
青菜	有機菠菜	有機菠菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	蘿蔔大骨湯	豆腐	25 g
		味噌	
		海芽	

1月15日 星期一		1月16日 星期二		1月17日 星期三		1月18日 星期四		1月19日 星期五			
主食	麥片飯	白米	65 g	主食	胚芽飯	白米	65 g	主食	紫米飯	白米	65 g
	麥片		15 g		胚芽	胚芽	15 g		黑糯米	黑糯米	15 g
主菜	咖哩雞	雞胸丁	75 g	主菜	壽喜燒	肉片	75 g	主菜	瓜仔蒸肉	絞肉	75 g
	洋芋中丁		20 g		大白菜	25 g			碎瓜	5	
	紅K中丁		20 g		洋蔥片	10 g			洋蔥	15	
	洋蔥中丁		10 g		白芝麻				玉米粒	20	
	咖哩粉				味霖				蒜頭		
									青蔥		
副菜	洋蔥炒蛋	液蛋	45 g	副菜	關東煮	CAS白蘿蔔大丁	25 g	副菜	白菜滷	白菜切	70 g
	洋蔥絲		30 g		(紅醬)	珍珠虱目魚丸	20 g		紅蘿蔔片	5 g	
	毛豆仁		5 g		油豆腐	15 g			乾香菇絲		
					玉米段	20			木耳片	5 g	
					番茄醬				腐皮捲	5	
					海山醬				蒜頭		
青菜	有機山茼蒿	有機山茼蒿切	72 g	青菜	有機高麗菜	有機高麗菜切	72 g	青菜	福山萵苣	TAP福山萵苣切	72 g
	絞蒜				絞蒜				絞蒜		
湯品	大頭菜湯	大頭菜小丁	30 g	湯品	芋頭西米露	芋頭小丁	15 g	湯品	四神風味湯	四神包	
			g		西谷米	8 g			洋薏仁	5 g	
					椰奶	g			排骨丁	5 g	
					QQ圓	10					

1月22日 星期一	
主食	
主菜	
副菜	
青菜	
湯品	

1月23日 星期二	
主食	
主菜	
副菜	
青菜	
湯品	

1月24日 星期三	
主食	
主菜	
副菜	
青菜	
湯品	

1月25日 星期四	
主食	
主菜	
副菜	
青菜	
湯品	

1月26日 星期五	
主食	
主菜	
副菜	
青菜	
湯品	

1月29日 星期一	
主食	
主菜	
副菜	
青菜	
湯品	

1月30日 星期二	
主食	
主菜	
副菜	
青菜	
湯品	

1月31日 星期三	
主食	
主菜	
副菜	
青菜	
湯品	

2月1日 星期四	
主食	
主菜	
副菜	
青菜	
湯品	

2月2日 星期五	
主食	
主菜	
副菜	
青菜	
湯品	