

1月1日				1月2日				1月3日				1月4日				1月5日												
星期一				星期二				星期三				星期四				星期五												
主 食	元旦放假一天							主 食	香鬆糙米飯			白米	65	g	主 食	小米飯			白米	65	g	主 食	麥片飯			白米	65	
											香鬆									麥片	15							
											糙米	15																
主 菜								主 菜	麻油雞			雞胸丁	75	g	主 菜	香菇肉燥			絞肉	75	g	主 菜	韓式翅小腿			翅小腿	2	
											高麗菜	30	g								洋蔥小丁		10					
											薑片	5									白芝麻							
											鴻喜菇	10									薑末(醃)							
											枸杞										蒜末(醃)							
											黑麻油										韓式辣醬(醃)							
																					匈牙利紅椒粉							
副 菜								副 菜	鮮豉豆腐(豆腐、豆干粒、紅蘿蔔、鮮肉、紅豆沙)			豆腐	55	g	副 菜	玉米蒸蛋			液蛋	45	g	副 菜	泡菜粉絲菜(白菜、粉絲、紅蘿蔔、木耳)			大白菜絲	40	
											玉米粒	10	g										韓國泡菜	5				
											紅蘿蔔中丁	10	g										洋蔥絲	5				
											絞蒜												寬粉	7				
											絞肉	5											蔥末					
											毛豆仁	5																
青 菜								青 菜	菠菜			TAP菠菜切	75	g	青 菜	有機山茼蒿			有機山茼蒿切	72	g	青 菜	蚵白菜			TAP蚵白菜切	72	g
											絞蒜												絞蒜					
湯 品								湯 品	與牙人骨湯(黃豆芽、紅豆沙)			黃豆芽	20	g	湯 品	酸辣湯(豆腐)			薄豆腐	10	g	湯 品	紫菜小魚湯(黑糯米、洋蔥)			黑糯米	5	g
											紅K絲	10	g										洋蔥仁	5	g			
											大骨																	

1月8日		星期一	
主食	糙米飯	白米	65 g
		糙米	15 g
主菜	滷蛋*1干丁	魚丁	85
		洋芋	35
副菜	綜合滷味	海帶結	10 g
		油豆腐	25 g
		玉米段	30 g
		杏鮑菇	15
青菜	有機茼蒿白菜	有機茼蒿白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	蘿蔔大骨	蘿蔔小丁	30
		大骨	

2024+40:64/1/9		星期二	
主食	玉米飯	有機米	65 g
		玉米粒	20 g
主菜	香滷雞腿*1	雞腿	1 P
副菜	番茄炒蛋	液蛋	45 g
		番茄小丁	15 g
		紅蘿蔔小丁	15 g
		毛豆仁	5 g
		蔥花	
青菜	有機蘿蔓萵苣	有機蘿蔓萵苣切	72 g
		絞蒜	
湯品	薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁	30 g
		薑絲	

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12日		星期五	
主食	燕麥飯	白米	65
		燕麥	15
主菜	栗子燒肉	肉角	75 g
		洋芋中丁	20 g
		洋蔥中丁	10 g
		栗子	10 g
副菜	培根高麗菜	高麗菜切	75 g
		培根	7 g
		木耳片	5 g
青菜	花椰菜	綠花椰菜	80
		絞蒜	
		紅蘿蔔絲	10
湯品	冬瓜山粉圓	山粉圓	8
		冬瓜磚	

1月15日		星期一	
主食	麥片飯	白米	65 g
		麥片	15
主菜	咖哩雞	雞胸丁	75 g
		洋芋中丁	20 g
		紅K中丁	20 g
		洋蔥中丁	10 g
		咖哩粉	
副菜	洋蔥炒蛋	液蛋	45 g
		洋蔥絲	30 g
		毛豆仁	5 g
青菜	有機山萵苣	有機山萵苣切	72 g
		絞蒜	
湯品	大頭菜湯	大頭菜小丁	30 g
			g

1月16日		星期二	
主食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽	15 g
主菜	壽喜燒	肉片	75 g
		大白菜	25 g
		洋蔥片	10 g
		白芝麻	
		味霖	
副菜	關東煮	CAS白蘿蔔大丁	25 g
	(紅醬)	珍珠虱目魚丸	20 g
		油豆腐	15 g
		玉米段	20
		番茄醬	
		海山醬	
青菜	有機高麗菜	有機高麗菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	芋頭西米露	芋頭小丁	15
		西谷米	8 g
		椰奶	g
		QQ圓	10

1月17日		星期三	
主食	紫米飯	白米	65 g
		黑糯米	15 g
主菜	瓜仔蒸肉	絞肉	75
		碎瓜	5
		洋蔥	15
		玉米粒	20
		蒜頭	
		青蔥	
副菜	白菜滷	白菜切	70 g
		紅蘿蔔片	5 g
		乾香菇絲	
		木耳片	5 g
		腐皮捲	5
		蒜頭	
青菜	福山萵苣	TAP福山萵苣切	72 g
		絞蒜	
湯品	四神風味湯	四神包	
		洋蔥仁	5 g
		排骨丁	5 g

1月18日		星期四	
主食	地瓜飯	白米	60 g
		TAP地瓜小丁	20
主菜	香滷雞翅	雞翅	1 g
副菜	玉米花椰	青花椰	85 g
		玉米粒	10 g
		鮑魚菇切	10 g
		絞蒜	
青菜	有機A菜	有機A菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	海芽蛋花湯	盒蛋	5 g
		海帶芽	

1月19日		星期五	
主食	玉米瘦肉粥	白米	65 g
		糙米	15 g
		高麗菜小丁	25
		玉米粒	35
	絞蒜	香菇小丁	15
		絞肉	15
主菜		大骨高湯	
副菜			
	蔥燒烏魚片	1	P g
		洋蔥絲	
		蔥段	
青菜	叉燒包	叉燒包	1
湯品	菠菜	TAP菠菜切	72 g
		絞蒜	

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					