

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					

2月5日		星期一			
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					

2月6日		星期二			
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					

2月7日		星期三			
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					

2月8日		星期四			
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					

2月9日		星期五			
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					

2月12日				星期一			
主食							
主菜							
副菜							
青菜							
湯品							

2月13日				星期二			
主食							
主菜							
副菜							
青菜							
湯品							

2月14日				星期三			
主食							
主菜							
副菜							
青菜							
湯品							

2月15日				星期四			
主食							
主菜							
副菜							
青菜							
湯品							

2月16日				星期五			
主食	小米飯	白米	65	g			
		小米	15	g			
主菜	咖哩雞	雞胸丁	75	g			
		咖哩粉		g			
		洋芋中丁	20	g			
		紅蘿蔔中丁	25	g			
副菜	醬燒豆腐	豆腐大丁	55	g			
		玉米粒	10	g			
		絞肉	10	g			
		木耳中丁	5	g			
青菜	蚵白菜	TAP蚵白菜切	72	g			
		絞蒜					
湯品	榨米粉綠湯	榨菜	10				
		冬粉	5				

2月17日			
主食	糙米飯	白米	65
		糙米	15
主菜	打拋肉	絞肉	75
		筍丁	10
		洋蔥小丁	25
		絞蒜	
		小番茄	10
副菜		蒜末	
		九層塔	
		魚露	
青菜	炒蛋	液蛋	45
		紅蘿蔔絲	30
		毛豆仁	5
湯品	有機蔬菜	有機蔬菜切	72
		絞蒜	

2月19日		星期一	
主食	紫米飯	白米	65 g
		黑糯米	15 g
主菜	紅糟炒雞	雞胸肉	75 g
		洋蔥中丁	25 g
		黃椒中丁	10 g
		杏鮑菇中丁	10 g
		紅糟醬	
副菜	黑胡椒	CAS白蘿蔔中丁	30 g
		珍珠魚丸	25 g
		油豆腐	25 g
		柴魚片	
青菜	有機蔬菜	有機蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	羅宋湯	番茄小丁	15 g
		洋蔥小丁	10 g
		大白菜絲	5

2月20日		星期二	
主食	有機洋蔥仁	有機白米	65 g
		洋蔥仁	15 g
主菜	紅燒魚丁	魚丁	80 g
		洋芋中丁	30 g
		洋蔥中丁	10 g
		紅K絲	5 g
		蔥段	
副菜	有機黑豪菇炒肉絲	有機黑豪菇	40 g
		肉絲	10 g
		CAS高麗菜片	30 g
		枸杞	
		絞蒜	
		薑片	
青菜	有機蔬菜	有機蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	冬瓜山粉圓	山粉圓	2 g
		冬瓜磚	
		TAP地瓜小丁	10

2月21日		星期三	
主食	芝麻小米飯	白米	65 g
		小米	15 g
		黑芝麻	
主菜	奶香燉雞	雞胸丁	75 g
		紅蘿蔔中丁	25 g
		南瓜中丁	10 g
		洋蔥中丁	15 g
		奶粉	
		義士香料	
副菜	三杯豆包	豆包	55 g
		紅蘿蔔片	15 g
		木耳片	10 g
		絞蒜	
		薑片	
		九層塔	
青菜	菠菜	TAP菠菜	72 g
		絞蒜	
湯品	紫菜蛋花湯	紫菜	
		盒蛋	10 g
		薑絲	

2月22日		星期四	
主食	南瓜飯	白米	60 g
		南瓜小丁	20 g
主菜	黑胡椒肉柳	肉柳	75 g
		豆薯粗條	25 g
		豆芽菜	15 g
副菜	番茄豆腐燉蛋	液蛋	45 g
		番茄中丁	15 g
		豆腐大丁	15 g
		毛豆仁	5 g
青菜	有機蔬菜	有機蔬菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔小丁	30 g
		大骨	

2月23日		星期五	
主食	古早味炒麵	白麵	100 g
		肉絲	15 g
		洋蔥絲	25 g
		紅蘿蔔絲	10 g
		木耳絲	10 g
		高麗菜絲	30
主菜		絞蒜	
副菜	香滷翅小腿	翅小腿	2 p
青菜	小芋泥包*1	小芋泥包	1 g
湯品	什錦蔬菜湯	大白菜絲	20 g
		金針菇對切	10 g
		大骨	

2月26日 星期一				
主食	燕麥飯	白米	65	g
		燕麥	15	g
主菜	醬燒豬	肉角	40	g
		排骨丁	35	g
		白蘿蔔	25	g
		杏鮑菇中丁	10	g
副菜	肉片花椰	花椰菜	85	g
		肉片	10	g
		紅蘿蔔片	10	g
		絞蒜		
青菜	有機蔬菜	有機蔬菜	72	g
		絞蒜		
湯品	味噌豆腐湯	味噌		
		豆腐	30	g

2月27日 星期二				
主食	有機地瓜飯	有機白米	60	g
		地瓜小丁	20	g
主菜	糖醋雞	雞胸丁	75	g
		洋芋中丁	30	g
		彩椒中丁	10	g
		番茄醬		
副菜	腰果蒸蛋	液蛋	45	g
		南瓜小丁-帶皮	5	g
		生香菇	5	g
		腰果		
青菜	有機蔬菜	有機蔬菜	72	g
		絞蒜		
湯品	玉米濃湯	三色豆	20	g
		彎管通心粉	10	g
		麵粉		
		奶粉		

2月28日 星期三				
主食	228放假			
主菜				
副菜				
青菜				
湯品				

2月29日 星期四				
主食	夏威夷炒飯	白米	80	g
		火腿丁	20	g
		鳳梨丁	15	g
		玉米粒	25	g
		液蛋	15	g
		紅藜		
主菜		蔥花		
		肉片	75	g
		泡菜		
		年糕(切)	20	g
		大白菜切	25	g
副菜		絞蒜		
青菜	客家小炒	豆干片	30	g
		肉絲	15	g
		CAS高麗菜切	32	g
		木耳絲	10	
		小魚乾		
		蒜頭		
湯品		豆豉		

3月1日 星期五				
主食				
主菜				
副菜				
青菜				
湯品				