

	2月26日	星期一
主食		
主菜		
副菜		
青菜		
湯品		

		2月28日	星期三
主食			g
主菜			g
副菜			g
青菜			g
湯品			g

3月1日		星期五	
主食	玉米饭	白米	60 g
		玉米粒	20 g
主菜	枸杞海参(瘦肉、高丽菜、杏鲍菇、枸杞)	雞胸丁	75 g
		高麗菜片	20 g
		秀珍菇	10 g
		枸杞	
副菜	红烧豆腐(豆腐、红蘿蔔、毛豆仁)	豆腸	55 g
		紅蘿蔔片	15 g
		毛豆仁	5 g
青菜		菠菜	72 g
		菠菜切	
		絞蒜	
湯品	蕃茄湯(蕃茄、洋蔥、大白菜)	蕃茄小丁	15 g
		洋蔥小丁	10 g
		大白菜絲	5 g
		蕃茄糊	

3月4日		星期一	
主食	烏龍麵小	100	g
	沙茶醬		
	肉絲	10	g
	紅蘿蔔絲	10	g
	高麗菜絲	30	g
	洋蔥絲	10	g
	木耳絲	5	g
主菜	滷豬排*1	豬排	1 p
副菜	小紅豆包*1	小紅豆包	1 p
青菜	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	味噌海帶湯 (12碗 + 海帶)	豆腐	20 g
		味噌	
		海帶芽	0.1

		3月5日	星期二
主食	有機麥仁飯	有機白米	65 g
		洋薏仁	15 g
主菜	*椒鹽魚丁 (*魚肉、洋芋)	水鱉魚	90 g
		洋芋大丁	35 g
副菜	有機黑豪菇切 (有機黑、黑花菜、黑蘑菇、黑豆、黑蘿蔔)	有機黑豪菇切	40 g
		青花菜	45 g
		肉絲	10 g
		蒜末	
		紅蘿蔔絲	5 g
青菜	有機小松菜	有機小松菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	*雙菇湯 (豆腐、木耳、絞蒜、金針菇、唯諾)	豆腐小丁	13 g
		木耳絲	10 g
		脆筍絲	5 g
		盒蛋	2 g
		金針菇	5 g

		3月6日	星期三
主食	紫米飯	白米	65
		黑糯米	15
主菜	*培根燒肉(豬肉、培根、福菜、*花生)	排骨丁	40 g
		肉角	35 g
		筍乾	25 g
		福菜	
		熟花生	5
副菜	韓國五色(豆包、唐米、毛豆仁、酸鴨)	豆包切	55 g
		番茄中丁	15 g
		毛豆仁	5 g
		蔥段	
		番茄醬	
		甜椒切	5 g
青菜	地瓜葉	地瓜葉切	72 g
		絞蒜	
湯品	蕃茄大骨湯(白蕃茄、玉米粒、大骨)	白蘿蔔小丁	20 g
		玉米粒	10 g
		大骨	

3月7日			星期四
主食	胚芽饭	白米	65 g
		胚芽米	15 g
主菜	鸡胸肉	75 g	
	洋芋中丁	25 g	
	红蘿蔔中丁	25 g	
	咖哩粉		
	毛豆仁	3	
副菜	大白菜	65 g	
	腐皮	10 g	
	香菇絲(乾)	3 g	
	絞蒜		
	肉絲	5 g	
	木耳絲	5 g	
青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	山粉圓	4 g	
	冬瓜磚		
	白木耳(碎)	5	

3月11日 星期一		3月12日 星期二		3月13日 星期三		3月14日 星期四		3月15日 星期五	
主食	地瓜飯 tap地瓜小丁 20 g	主食	有機麥片飯 白米 65 g	主食	小米飯 白米 65 g	主食	糙米飯 白米 65 g	主食	白米 80 g
	白米 60 g		麥片 15 g		小米 15 g		糙米 15 g		泡菜 10 g
									肉片 20 g
									玉米粒 20 g
									紅蘿蔔絲 15 g
									海苔絲
									黃豆芽 10 g
									紅藜 3
主菜	香滷雞翅*1 雞翅 1 p	主菜	豬柳 75 g	主菜	雞胸丁 75 g	主菜	魷魚圈 50 g	主菜	雞肉 75 g
			洋蔥絲 25 g		洋芋中丁 35 g		水鯊魚丁 40 g		年糕切 20 g
			紅蘿蔔絲 15 g		栗子 10 g		木耳絲 10 g		大白菜切 25
			白芝麻				筍絲 15 g		韓式辣醬
			照燒醬				絞蒜		匈牙利紅椒粉
							紅蘿蔔絲 10 g		
							柴魚片		
副菜	豆干 15 g	副菜	液蛋 45 g	副菜	大白菜絲 35 g	副菜	CAS高麗菜切 45 g	副菜	芝香海根 72 g
	豬血糕 25 g		玉米粒 15 g		紅蘿蔔絲 5 g		豆干片 25 g		紅蘿蔔絲 8 g
	tap白蘿蔴 40 g		生香菇片 3 g		乾香菇絲		杏鮑菇 10 g		白芝麻
			絞肉 3 g		木耳絲 5 g		蒜末		香油
			柴魚片(熬湯)		冬粉 8 g				
					絞肉 5 g				
青菜	有機廣島菜 有機廣島菜切 72 g	青菜	有機福山萵苣 有機福山萵苣切 72 g	青菜	青江菜 青江菜切 72 g	青菜	有機小白菜 有機小白菜切 72 g	青菜	菠菜 菠菜 80 g
	絞蒜		絞蒜		絞蒜		絞蒜		絞蒜
湯品	魚丸 15 g	湯品	綠豆 10 g	湯品	肉骨茶包	湯品	蘿蔔小丁 30 g	湯品	味噌豆腐湯(豆腐、海帶芽) 豆腐小丁 30 g
	大白菜絲 15 g		米苔目(切) 15 g		洋蔥仁 10 g		大骨		味噌海芽
					排骨丁 5 g				

3月11日 星期一		3月12日 星期二		3月13日 星期三		3月14日 星期四		3月15日 星期五	
主食	地瓜飯 tap地瓜小丁 20 g	主食	有機麥片飯 白米 65 g	主食	小米飯 白米 65 g	主食	糙米飯 白米 65 g	主食	白米 80 g
	白米 60 g		麥片 15 g		小米 15 g		糙米 15 g		泡菜 10 g
									肉片 20 g
									玉米粒 20 g
									紅蘿蔔絲 15 g
									海苔絲
									黃豆芽 10 g
									紅藜 3
主菜	香滷雞翅*1 雞翅 1 p	主菜	豬柳 75 g	主菜	雞胸丁 75 g	主菜	魷魚圈 50 g	主菜	雞肉 75 g
			洋蔥絲 25 g		洋芋中丁 35 g		水鯊魚丁 40 g		年糕切 20 g
			紅蘿蔔絲 15 g		栗子 10 g		木耳絲 10 g		大白菜切 25
			白芝麻				筍絲 15 g		韓式辣醬
			照燒醬				絞蒜		匈牙利紅椒粉
							紅蘿蔔絲 10 g		
							柴魚片		
副菜	豆干 15 g	副菜	液蛋 45 g	副菜	大白菜絲 35 g	副菜	CAS高麗菜切 45 g	副菜	芝香海根 72 g
	豬血糕 25 g		玉米粒 15 g		紅蘿蔔絲 5 g		豆干片 25 g		紅蘿蔔絲 8 g
	tap白蘿蔴 40 g		生香菇片 3 g		乾香菇絲		杏鮑菇 10 g		白芝麻
			絞肉 3 g		木耳絲 5 g		蒜末		香油
			柴魚片(熬湯)		冬粉 8 g				
					絞肉 5 g				
青菜	有機廣島菜 有機廣島菜切 72 g	青菜	有機福山萵苣 有機福山萵苣切 72 g	青菜	青江菜 青江菜切 72 g	青菜	有機小白菜 有機小白菜切 72 g	青菜	菠菜 菠菜 80 g
	絞蒜		絞蒜		絞蒜		絞蒜		絞蒜
湯品	魚丸 15 g	湯品	綠豆 10 g	湯品	肉骨茶包	湯品	蘿蔔小丁 30 g	湯品	味噌豆腐湯(豆腐、海帶芽) 豆腐小丁 30 g
	大白菜絲 15 g		米苔目(切) 15 g		洋蔥仁 10 g		大骨		味噌海芽
					排骨丁 5 g				

3月18日 星期一			
主食	香鬆飯	白米	65 g
	糙米	15 g	
	香鬆	5 g	
主菜	豉汁排骨(豬肉+洋芋)	肉角	35 g
	排骨丁	40 g	
	洋芋中丁	35 g	
	豆豉		
副菜	青花菜	85 g	
	豬肉片	10 g	
	紅蘿蔔片	5 g	
	蒜頭		
青菜	有機山茼蒿	有機山茼蒿切	72 g
		絞蒜	
湯品	海帶芽		
	虱目魚丸	20 g	

3月19日 星期二			
主食	有機胚芽飯	有機白米	65 g
		胚芽米	15 g
主菜	香滷翅小腿*2	翅小腿	2 P
副菜	開東東(玉米段、白蘿蔔、蘭花干)	蘭花乾切	15 g
		白蘿蔔中丁	30 g
		玉米段	35 g
青菜	有機小松菜	有機小松菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	QQ地瓜湯(地瓜、QQ圓)	地瓜小丁	20 g
		QQ圓	8 g

3月20日 星期三			
主食	五穀飯	白米	65 g
		五穀飯	15 g
主菜	八層塔炒肉片(豬肉、紅蘿蔔、黃椒)	豬肉片	75 g
		黃椒片	15 g
		紅蘿蔔片	25 g
		九層塔	
副菜	*薑汁豆干(黑豆干、*白芝麻)	黑豆干丁	85 g
		熟白芝麻	
		麥芽糖	
青菜	地瓜葉	地瓜葉切	72 g
		絞蒜	
湯品	奶油金菇湯(金針菇、高麗菜、枸杞)	金針菇對切	15 g
		高麗菜絲	15 g
		薑片	
		枸杞	

3月21日 星期四			
主食	*芝麻飯	白米	65 g
		糙米	15 g
		熟黑芝麻	1 g
主菜	雞肉	75 g	
	白蘿蔔中丁	25 g	
	洋蔥中丁	15 g	
	紫蘇梅醬(去籽)		
副菜	液蛋	45 g	
	海帶芽		
	玉米粒	5 g	
	紅蘿蔔碎	3 g	
青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	南瓜小丁	25 g	
	南瓜碎	15 g	
	麵粉		
	奶粉		

3月22日 星期五			
主食	紫米飯	白米	65 g
		紫米	15 g
主菜	*香酥虱目魚柳(*魚肉、地瓜)	虱目魚柳	90 g
		地瓜粗條	35 g
副菜	寬粉	15 g	
		魚露	
		絞肉	10 g
		高麗菜絲	25 g
		洋蔥絲	10 g
青菜	菠菜 (菠菜、紅蘿蔔)	菠菜切	72 g
		絞蒜	
		紅蘿蔔絲	5 g
湯品	荷香豆腐羹(豆腐、動胸、紅蘿蔔)	豆腐小丁	15 g
		脆筍絲	10 g
		紅蘿蔔絲	5 g

3月25日 星期一			
主食	糙米飯	白米	65 g
		糙米	15 g
主菜	水鯊魚	75 g	
	洋芋	20 g	
	義大利香料		
	番茄小丁	5 g	
	蘑菇片	10 g	
副菜	液蛋	45 g	
	玉米粒	15 g	
	毛豆仁	5 g	
	洋蔥小丁	10 g	
	蔥花	2 g	
青菜	有機味美菜	72 g	
	絞蒜		
湯品	綠豆	10 g	
	洋蔥仁	20 g	

3月26日 星期二			
主食	有機胚芽飯	有機白米	65 g
		胚芽米	15 g
主菜	叉燒肉(豬肉、豆芽菜、洋蔥)	豬柳	75 g
		豆芽菜	20 g
		洋蔥絲	15 g
		蔥段	
副菜	高麗菜切	60 g	
	角螺	5 g	
	紅蘿蔔片	8 g	
	碎培根	10 g	
青菜	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	紫菜		g
	盒蛋	5 g	
	玉米粒	5 g	

3月27日 星期三			
主食	小米紅藜飯	白米	65 g
		小米	10 g
		紅藜麥	5 g
主菜	栗子燒鴨(鴨肉、紅蘿蔔、栗子、玉米粒)	雞胸丁	75 g
		栗子	15 g
		紅蘿蔔中丁	25 g
		玉米筍	5 g
副菜	高麗菜切	60 g	
	凍豆腐	60 g	
	杏鮑菇滾刀	15 g	
	紅蘿蔔中丁	10 g	
青菜	薑片		
	九層塔		
	絞蒜		
湯品	福山萬苣	福山萬苣切	72 g
		絞蒜	

3月28日 星期四			
主食	米粉	50 g	
		南瓜絲-帶皮	25 g
		豆包絲切	15 g
		紅蘿蔔絲	10 g
		高麗菜絲	20 g
		紅蔥頭	
主菜	白煮蛋	1 P	
		洋蔥小丁	15 g
		豆干小丁	15 g
副菜	小芋泥包	1 p	
青菜	洋芋中丁	35 g	
		紅蘿蔔中丁	35 g
		杏鮑菇滾刀	10 g
湯品	咖哩粉		

3月29日 星期五			
主食	地瓜飯	tap地瓜小丁	20 g
		白米	60 g
主菜	烤雞腿排*1	雞腿排	1 p
		義式香料(醃)	
		蒜末	
副菜	咖哩洋芋	洋芋中丁	35 g
		紅蘿蔔中丁	35 g
		杏鮑菇滾刀	10 g
青菜	咖哩粉		
湯品	蚵白菜	蚵白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	肉羹湯	肉羹(肉、筍絲、木耳絲)	20 g
		筍絲	5 g
		木耳絲	5 g
		蒜頭酥	