

2月26日 星期一			
主食			
主菜			
副菜			
青菜			
湯品			

2月27日 星期二			
主食			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜			g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜			g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜			g
湯品			g
			g
			g
			g

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

2月29日 星期四			
主食			g
			g
主菜			g
			g
			g
			g
副菜			g
			g
			g
			g
青菜			g
湯品			g
			g
			g
			g

3月1日 星期五			
主食	玉米飯	白米	60 g
		玉米粒	20 g
主菜	雞胸丁	75	g
	高麗菜片	20	g
	秀珍菇	10	g
	枸杞		
副菜	豆腸	55	g
	紅蘿蔔片	15	g
	毛豆仁	5	g
青菜	菠菜	菠菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	番茄小丁	15	g
	洋蔥小丁	10	g
	大白菜絲	5	g
	番茄糊		

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	有機茼蒿白菜	有機茼蒿白菜切	72 g
		絞蒜	
湯 品	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
		洋蔥仁	15 g
主 菜	*椒鹽魚丁 (*魚肉・洋芋)	水鯊魚	90 g
		洋芋大丁	35 g
副 菜	*有機黑豆(豆類・蔬菜・香菇・蔥・紅豆)	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	*有機黑豆(豆類・木耳・香菇・金針菇・*鹽漬)	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 g
		黑糯米	15 g
主 菜	*甜干雞肉(雞肉・葱乾・蒜末・*花生)	排骨丁	40 g
		肉角	35 g
		筍乾	25 g
		福菜	
		熟花生	5 g
副 菜	*鹽漬豆包(豆類・素菜・毛豆仁・甜麵)	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	*鹽漬大芥湯(白蘿蔔・玉米粒・大芥)	白蘿蔔小丁	20 g
		玉米粒	10 g
		大骨	

3月7日		星期四	
主 食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
主 菜	*雞胸肉(雞肉・洋蔥・蒜末・*花生)	雞胸肉	75 g
		洋芋中丁	25 g
		紅蘿蔔中丁	25 g
		咖哩粉	
		毛豆仁	3 g
副 菜	*大白菜(白菜・素菜・毛豆仁・甜麵)	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(山粉圓・冬瓜・大芥)	山粉圓	4 g
		冬瓜磚	
		白木耳(碎)	5 g

3月8日		星期五	
主 食	麥片飯	白米	65 g
		麥片	15 g
主 菜	瓜仔肉燥(豬肉・豆干・碎瓜)	絞肉	75 g
		碎瓜	15 g
		豆干小丁	25 g
		蔥段	
		蒜末	
副 菜	南瓜炒蛋	液蛋	45 g
		洋蔥絲	10 g
		毛豆仁	5 g
		南瓜絲	25 g
青 菜	福山萵苣	福山萵苣切	72 g
		絞蒜	
湯 品	薑絲冬瓜湯(冬瓜)	冬瓜中丁	30 g
		薑絲	

3月11日		星期一	
主食	地瓜飯	tap地瓜小丁	20 g
		白米	60 g
主菜	香嫩雞翅 ¹	雞翅	1 p
副菜	香嫩雞翅 ¹	豆干	15 g
		豬血糕	25 g
		tap白蘿蔔	40 g
青菜	有機廣島菜	有機廣島菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	二只佛手瓜湯(佛手瓜、紅豆)	魚丸	15 g
		大白菜絲	15 g

3月12日		星期二	
主食	有機麥片飯	白米	65 g
		麥片	15 g
主菜	豬柳	豬柳	75 g
	洋蔥絲	洋蔥絲	25 g
	紅蘿蔔絲	紅蘿蔔絲	15 g
	白芝麻	白芝麻	
	照燒醬	照燒醬	
副菜	液蛋	液蛋	45 g
	玉米粒	玉米粒	15 g
	生香菇片	生香菇片	3 g
	絞肉	絞肉	3 g
	柴魚片(熬湯)	柴魚片(熬湯)	
青菜	有機福山萵苣	有機福山萵苣切	72 g
		絞蒜	
湯品	綠豆米苔目湯(米苔目、綠豆)	綠豆	10 g
		米苔目(切)	15 g

3月13日		星期三	
主食	小米飯	白米	65 g
		小米	15 g
主菜	雞胸丁	雞胸丁	75 g
	洋芋中丁	洋芋中丁	35 g
	栗子	栗子	10 g
副菜	大白菜絲	大白菜絲	35 g
	紅蘿蔔絲	紅蘿蔔絲	5 g
	乾香菇絲	乾香菇絲	
	木耳絲	木耳絲	5 g
	冬粉	冬粉	8 g
	絞肉	絞肉	5 g
青菜	青江菜	青江菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	肉骨茶湯(洋蔥仁、排骨)	肉骨茶包	
		洋蔥仁	10 g
		排骨丁	5 g

3月14日		星期四	
主食	糙米飯	白米	65 g
		糙米	15 g
主菜	魷魚圈	魷魚圈	50 g
	水鯊魚丁	水鯊魚丁	40 g
	木耳絲	木耳絲	10 g
	筍絲	筍絲	15 g
	絞蒜	絞蒜	
	紅蘿蔔絲	紅蘿蔔絲	10 g
	柴魚片	柴魚片	
副菜	CAS高麗菜切	CAS高麗菜切	45 g
	豆干片	豆干片	25 g
	杏鮑菇	杏鮑菇	10 g
	蒜末	蒜末	
青菜	有機小白菜	有機小白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	蘿蔔小丁	蘿蔔小丁	30 g
	大骨	大骨	

3月15日		星期五	
主食	白米	白米	80 g
	泡菜	泡菜	10 g
	肉片	肉片	20 g
	玉米粒	玉米粒	20 g
	紅蘿蔔絲	紅蘿蔔絲	15 g
	海苔絲	海苔絲	
	黃豆芽	黃豆芽	10 g
主菜	紅藜	紅藜	3 g
	雞肉	雞肉	75 g
	年糕切	年糕切	20 g
	大白菜切	大白菜切	25 g
	韓式辣醬	韓式辣醬	
	匈牙利紅椒粉	匈牙利紅椒粉	
副菜	芝香海根	海根	72 g
	紅蘿蔔絲	紅蘿蔔絲	8 g
	白芝麻	白芝麻	
	香油	香油	
青菜	菠菜	菠菜	80 g
		絞蒜	
湯品	味噌豆腐湯(豆腐、海帶芽)	豆腐小丁	30 g
		味噌	
		海芽	

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	鮑汁排骨 (豬肉、洋芋)	肉角	35	g
		排骨丁	40	g
		洋芋中丁	35	g
		豆豉		
副菜	豆豉蒸肉 (豬肉、蔥、蒜)	青花菜	85	g
		豬肉片	10	g
		紅蘿蔔片	5	g
		蒜頭		
青菜	有機山萵苣	有機山萵苣切	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	滷菜煮 (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	九層塔炒肉片 (雞肉、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	蜜汁豆干 (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	鮮菇金菇湯 (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	紅燒雞塊 (雞肉、白蘿蔔、洋蔥)	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	紅燒豆腐 (豆腐、雞蛋、海帶芽)	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	南瓜湯 (南瓜、牛奶)	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	中式紅燒牛肉麵 (牛肉、豆腐、洋蔥、白菜)	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	豆豉豆腐湯 (豆腐、雞骨、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	鮭魚(鮭魚、鱈魚、鱈魚、鱈魚)	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	雞蛋(雞蛋、雞蛋、雞蛋、雞蛋)	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	有機味美菜切	72	g	
		絞蒜			
湯品	綠豆(綠豆、綠豆、綠豆、綠豆)	綠豆	10	g	
		洋薏仁	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	豬柳(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(高麗菜、培根、紅蘿蔔、蔥花)	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(紫菜、紫菜、紫菜、紫菜)	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	雞胸丁(雞胸、紅蘿蔔、洋蔥、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	凍豆腐(凍豆腐、香菇、紅蘿蔔、九層塔)	凍豆腐	60	g	
		杏鮑菇滾刀	15	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		薑片			
		九層塔			
		絞蒜			
青菜	福山萵苣	福山萵苣切	72	g	
		絞蒜			
湯品	大頭菜(大頭菜、枸杞、大頭菜)	大頭菜小丁	30	g	
		枸杞			
		大骨			

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(白煮蛋、白煮蛋、白煮蛋、白煮蛋)	白煮蛋	1	P	
		洋蔥小丁	15	g	
		豆干小丁	15	g	
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	蘿蔔小丁(蘿蔔、白蘿蔔、白蘿蔔、白蘿蔔)	蘿蔔小丁	20	g	
		味噌			
		海芽			
		柴魚片			

3月29日 星期五					
主食	地瓜飯	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(鹽)			
		蒜末			
副菜	洋芋(洋芋、紅蘿蔔、杏鮑菇)	洋芋中丁	35	g	
		紅蘿蔔中丁	35	g	
		杏鮑菇滾刀	10	g	
		咖哩粉			
青菜	蚵白菜	蚵白菜切	72	g	
		絞蒜			
湯品	肉羹湯(肉羹、香菇、木耳絲)	肉羹(切)	20	g	
		筍絲	5	g	
		木耳絲	5	g	
		蒜頭酥			