

6月3日		星期一	
主食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥粒	15 g
主菜	糖醋排骨	排骨丁	35 g
		肉角	45 g
		洋芋中丁	25 g
		番茄醬	
		鳳梨小丁	5 g
		紅黃椒中丁	5 g
副菜	紅蘿蔔炒蛋	CAS液蛋	45 g
		CSA毛豆仁	10 g
		紅蘿蔔絲	25 g
		蔥花	5 g
青菜	有機白莧菜	有機白莧菜切	75 g
		絞蒜	
湯品	黃瓜魚丸湯	大黃瓜中丁	20 g
		虱目魚丸	15 g

6月4日		星期二	
主食	有機麥片飯	有機白米	65 g
		麥片	15 g
主菜	蔥燒魚片	烏魚片	1 P
		洋蔥絲	15 g
		白芝麻	
副菜	咖哩洋芋	CAS洋芋中丁	35 g
		洋蔥中丁	10 g
		南瓜大丁	35 g
		咖哩粉	
青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	金粒豆薯湯	豆薯小丁	25 g
		玉米粒	10 g
		柴魚片	

6月5日		星期三	
主食	紅藜小米飯	白米	65 g
		小米	15 g
		紅藜麥	0.5 g
主菜	泰式打拋肉	絞肉	75 g
		脆筍	15 g
		洋蔥	15 g
		番茄	10 g
		九層塔	
		魚露	
副菜	醬燒桂竹筍	桂竹筍	75 g
		香菇絲	5 g
		蝦米	
		蒜頭	
青菜	蒜香花椰菜	花椰菜	80 g
		紅蘿蔔絲	5 g
		絞蒜	
湯品	冬瓜枸杞湯	冬瓜小丁	35 g
		薑絲	
		枸杞	

6月6日		星期四	
主食	日式烏龍麵	中烏龍麵(熟)	100 g
		豆芽菜	25 g
		木耳絲	10 g
		洋蔥絲	10 g
		CAS絞肉	5 g
		油片絲	10 g
主菜	迷迭香雞球	雞胸丁	75 g
		紅蘿蔔大丁	15 g
		杏鮑菇滾刀	10 g
		番茄大丁	10 g
		義大利香料	
副菜	小紅豆包*1	小紅豆包	1 p
青菜	有機空心菜	有機空心菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	味噌海芽湯	海帶芽	1 g
		味噌	
		豆腐小丁	20 g

6月7日		星期五	
主食	南瓜飯	白米	65 g
		南瓜小丁	15 g
主菜	瑪莎曼肉片	CAS肉片	75 g
		洋蔥片	25 g
		南瓜切片	10 g
		香茅	
		咖哩粉	
		椰奶粉	
副菜	榨菜乾片	豆乾切片-非基改	60 g
		紅蘿蔔切片	15 g
		青椒切片	10 g
		榨菜絲	
		蒜頭	
青菜	油菜	TAP油菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	燒仙草	蜜八寶	10 g
		洋薏仁	10 g
		燒仙草液	15 g

6月10日		星期一	
主食	端午節放假		
主菜			
副菜			
青菜			
湯品			

6月11日		星期二	
主食	有機薏仁飯	有機白米	65 g
		洋薏仁	15 g
主菜	滷雞腿*1	雞腿	1 P
副菜	腰果蒸蛋	CAS液蛋	45 g
		海帶芽	0.1 g
		玉米粒	3 g
		腰果	
		生香菇片	3 g
青菜	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	燕麥鮮奶茶	燕麥	8 g
		麥茶包	
		奶粉	
		QQ圓	15 g

6月12日		星期三	
主食	紫米飯	白米	65 g
		黑糯米	15 g
主菜	芝香肉片	CAS肉片	75 g
		黃豆芽	25 g
		CAS紅蘿蔔絲	10 g
		CAS洋蔥絲	10 g
		芝麻醬	
副菜	茄汁豆包	豆包	50 g
		甜椒	15 g
		木耳絲	5 g
		番茄	15 g
		番茄醬	
青菜	地瓜葉	地瓜葉切	72 g
		絞蒜	
湯品	黃瓜肉羹湯	大黃瓜片	20 g
		肉羹(切)	15 g

6月13日		星期四	
主食	地瓜飯	白米	65 g
		地瓜小丁	20 g
主菜	海結燒雞	雞胸丁	75 g
		海帶結	20 g
		洋蔥大丁	10 g
		杏鮑菇大丁	10 g
副菜	玉米干丁	CAS玉米粒	40 g
		豆干小丁	20 g
		CAS絞肉	10 g
		毛豆仁	10 g
青菜	有機空心菜	有機空心菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	冬瓜薑絲湯	冬瓜	35 g
		薑絲	

6月14日		星期五	
主食	蔬菜香料燉飯	白米	80 g
		生香菇片	10 g
		毛豆仁	5 g
		生筍絲	20 g
		玉米粒	15 g
		CAS絞肉	10 g
		義大利香料	
		蒜末、蔥花	
主菜	南洋沙嗲水鯊魚	水鯊魚丁	75 g
		紅蘿蔔中丁	15 g
		TAP冷凍四季豆	10 g
		馬鈴薯大丁	15 g
		沙茶醬	
		花生粉	
		魚露	
副菜	腐皮高麗菜	高麗菜	72 g
		腐皮	5 g
		秀珍菇	5 g
		木耳片	3 g
		絞蒜	
青菜	青江菜	TAP青江菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	絲瓜粉絲湯	絲瓜	30 g
		粉絲	5 g
		薑絲	

6月17日		星期一	
主食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥	15 g
主菜	沙茶雞	雞胸丁	75 g
		小黃瓜片	15 g
		洋蔥絲	15 g
		杏鮑菇中丁	10 g
		沙茶醬	
副菜	肉片 花椰菜	花椰菜	80 g
		肉片	10 g
		紅蘿蔔絲	5 g
		絞蒜	
青菜	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	大滷湯	薄豆腐	15 g
		金針菇段	5 g
		木耳絲	8 g
		肉絲	5 g

6月18日		星期二	
主食	芝麻小米飯	白米	65 g
		小米	15 g
		黑芝麻	1 g
主菜	香菇瓜仔肉燥	CAS絞肉	75 g
		小豆干丁-非基改	30 g
		碎瓜	15 g
		乾香菇絲	
		紅蔥頭碎	
		絞蒜	
副菜	開陽寬粉	高麗菜	40 g
		木耳	10 g
		紅蘿蔔	10 g
		蝦米	
		寬粉	10 g
青菜	有機白莧菜	有機白莧菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	雙色蘿蔔湯	紅蘿蔔小丁	15 g
		白蘿蔔小丁	15 g
		大骨	

6月19日		星期三	
主食	五穀飯	白米	65 g
		五穀米	15 g
主菜	三杯魚丁	水鯊魚丁	90 g
		米血糕丁	10 g
		薑片	1 g
		蒜仁片	1 g
		九層塔	1 g
		杏鮑菇大丁	15 g
副菜	絲瓜豆腐煲	絲瓜	40 g
		紅K片	10 g
		薄豆腐	30 g
		香菇	5 g
		絞蒜	
青菜	福山萵苣	TAP福山萵苣切	72 g
		絞蒜	
湯品	海芽蛋花湯	海帶芽	0.1
		CAS盒蛋	10

6月20日		星期四	
主食	家鄉炒米粉	濕米粉	65 g
		香菇絲	5 g
		南瓜粗絲	35 g
		木耳絲	10 g
		CAS絞肉	5 g
		紅蔥頭碎	
主菜	回鍋肉片	CAS肉片	75 g
		豆干切片	30 g
		高麗菜切	15 g
		蔥花	
		絞蒜	
副菜	小芋泥包*1	小芋泥包	1 P
青菜	有機小松菜	有機小松菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	羅宋湯	番茄小丁	10 g
		馬鈴薯小丁	15 g
		洋蔥小丁	10 g

6月21日		星期五	
主食	薏仁飯	白米	65 g
		洋薏仁	15 g
主菜	香酥翅小腿	翅小腿	2 P
副菜	番茄炒蛋	液蛋	40 g
		番茄大丁	20 g
		香菇片	5 g
		玉米筍	10 g
		毛豆仁	5 g
青菜	高麗菜	高麗菜切	75 g
		絞蒜	
		紅蘿蔔絲	5 g
湯品	綠豆米苔目	甜米苔目	20 g
		綠豆	8 g

6月24日 星期一				
主食	玉米飯	白米	65	g
		玉米粒	20	g
主菜	蔥燒豬排	豬排	1	p
		洋蔥絲	10	g
副菜	飄香滷味	白蘿蔔中丁	30	g
		油豆腐丁	25	g
		海帶結	10	g
		虱目魚丸	15	g
青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	72	g
		絞蒜		
湯品	酸辣湯	脆筍絲	20	g
		金針菇切	10	g
		紅蘿蔔絲	5	g
		盒蛋		

6月25日 星期二				
主食	醬油炒飯	有機白米	80	g
		玉米粒	25	g
		香菇片	10	g
		番茄小丁	15	g
		毛豆仁	10	g
		柴魚片		
主菜	滷蛋*1干丁	白煮蛋	1	P
		豆干小丁	25	g
副菜	麻香高麗菜	CAS高麗菜	72	g
		腐皮	5	g
		杏鮑菇片	5	g
		木耳片	5	g
		白芝麻		
		麻油		
		薑片		
青菜	有機空心菜	有機空心菜切	72	g
		絞蒜		
湯品	味噌豆腐湯	薄豆腐小丁	30	g
		海帶芽-乾	0.5	g
		味噌		

6月26日 星期三				
主食	地瓜飯	白米	65	g
		地瓜	20	g
主菜	咕咾肉	肉角	75	g
		洋芋大丁	30	g
		彩椒片	5	g
		洋蔥	5	g
		鳳梨		
副菜	醬燒豆腸	豆腸	55	g
		洋蔥	15	g
		秀珍菇	5	g
		紅蘿蔔片	5	g
青菜	莧菜	TAP莧菜切	75	g
		絞蒜		
湯品	黃瓜大骨湯	大黃瓜	35	g
		CAS大骨		

6月27日 星期四				
主食	胚芽飯	白米	65	g
		胚芽米	15	g
主菜	椒鹽魚丁	水鯊丁	90	g
		洋芋中丁	35	g
副菜	玉米蒸蛋	液蛋	40	g
		玉米粒	10	g
		毛豆仁	5	g
		洋蔥	5	g
		絞肉	5	g
青菜	有機小白菜	有機小白菜切	72	g
		絞蒜		
湯品	摩摩喳喳	芋頭小丁	10	g
		地瓜小丁	5	g
		西谷米	5	g
		QQ圓	10	g
		椰奶	5	

6月28日 星期五				
主食	蕎麥飯	白米	65	g
		蕎麥	15	g
主菜	梅干燒肉	肉角	75	g
		筍干	20	g
		梅干菜	10	g
		蔥		
副菜	麵筋扁蒲	扁蒲粗條	75	g
		麵筋	3	g
		香菇絲	5	g
		蝦皮		
		絞蒜		
青菜	地瓜葉	地瓜葉切	72	g
		絞蒜		
湯品	枸杞豆薯湯	豆薯小丁	35	g
		枸杞		
		大骨		