

6月3日 星期一				6月4日 星期二				6月5日 星期三				6月6日 星期四				6月7日 星期五			
主食	燕麥飯	白米	65 g	主食	有機麥片飯	有機白米	65 g	主食	紅藜小米飯	白米	65 g	主食	日式烏龍麵	中烏龍麵(熟)	100 g	主食	南瓜飯	白米	65 g
	燕麥粒	15 g			麥片	15 g			小米	15 g			豆芽菜	25 g			南瓜小丁	15 g	
									紅藜麥	0.5 g			木耳絲	10 g					
													洋蔥絲	10 g					
													CAS絞肉	5 g					
													油片絲	10 g					
主菜	糖醋排骨	排骨丁	35 g	主菜	蔥燒魚片	烏魚片	1 P	主菜	泰式打拋肉	絞肉	75 g	主菜	迷迭香雞球	雞胸丁	75 g	主菜	瑪莎曼肉片	CAS肉片	75 g
	肉角	45 g			洋蔥絲	15 g			脆筍	15 g			紅蘿蔔大丁	15 g			洋蔥片	25 g	
	洋芋中丁	25 g			白芝麻				洋蔥	15 g			杏鮑菇滾刀	10 g			南瓜切片	10 g	
	番茄醬								番茄	10 g			番茄大丁	10 g			香茅		
	鳳梨小丁	5 g							九層塔				義大利香料				咖哩粉		
	紅黃椒中丁	5 g							魚露								椰奶粉		
副菜	紅蘿蔔炒蛋	CAS液蛋	45 g	副菜	咖哩洋芋	CAS洋芋中丁	35 g	副菜	醬燒桂竹筍	桂竹筍	75 g	副菜	小紅豆包*1	小紅豆包	1 p	副菜	榨菜乾片	豆乾切片·非基改	60 g
	CSA毛豆仁	10 g			洋蔥中丁	10 g			香菇絲	5 g							紅蘿蔔切片	15 g	
	紅蘿蔔絲	25 g			南瓜大丁	35 g			蝦米								青椒切片	10 g	
	蔥花	5 g			咖哩粉				蒜頭								榨菜絲		
																	蒜頭		
青菜	有機白莧菜	有機白莧菜切	75 g	青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	72 g	青菜	蒜香花椰菜	花椰菜	80 g	青菜	有機空心菜	有機空心菜切	72 g	青菜	油菜	TAP油菜切	72 g
	絞蒜				絞蒜				紅蘿蔔絲	5 g			絞蒜				絞蒜		
									絞蒜										
湯品	黃瓜魚丸湯	大黃瓜中丁	20 g	湯品	金粒豆薯湯	豆薯小丁	25 g	湯品	冬瓜枸杞湯	冬瓜小丁	35 g	湯品	味噌海芽湯	海帶芽	1 g	湯品	燒仙草	蜜八寶	10 g
	虱目魚丸	15 g			玉米粒	10 g			薑絲				味噌				洋薏仁	10 g	
					柴魚片				枸杞				豆腐小丁	20 g			燒仙草液	15 g	

6月24日 星期一				6月25日 星期二				6月26日 星期三				6月27日 星期四				6月28日 星期五			
主食	玉米飯	白米	65	g	主食	醬油炒飯	有機白米	80	g	主食	地瓜飯	白米	65	g	主食	胚芽飯	白米	65	g
		玉米粒	20	g			玉米粒	25	g			地瓜	20	g			胚芽米	15	g
							香菇片	10	g										
							番茄小丁	15	g										
							毛豆仁	10	g										
							柴魚片												
主菜	蔥燒豬排	豬排	1	p	主菜	滷蛋*1干丁	白煮蛋	1	P	主菜	咕咾肉	肉角	75	g	主菜	椒鹽魚丁	水鯊丁	90	g
		洋蔥絲	10	g			豆干小丁	25	g			洋芋大丁	30	g			洋芋中丁	35	g
												彩椒片	5	g					
												洋蔥	5	g					
												鳳梨							
副菜	飄香滷味	白蘿蔔中丁	30	g	副菜	麻香高麗菜	CAS高麗菜	72	g	副菜	醬燒豆腸	豆腸	55	g	副菜	玉米蒸蛋	液蛋	40	g
		油豆腐丁	25	g			腐皮	5	g			洋蔥	15	g			玉米粒	10	g
		海帶結	10	g			杏鮑菇片	5	g			秀珍菇	5	g			毛豆仁	5	g
		虱目魚丸	15	g			木耳片	5	g			紅蘿蔔片	5	g			洋蔥	5	g
							白芝麻									絞肉	5	g	
							麻油												
							薑片												
青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	72	g	青菜	有機空心菜	有機空心菜切	72	g	青菜	莧菜	TAP莧菜切	75	g	青菜	有機小白菜	有機小白菜切	72	g
		絞蒜					絞蒜					絞蒜					絞蒜		
湯品	酸辣湯	脆筍絲	20	g	湯品	味噌豆腐湯	薄豆腐小丁	30	g	湯品	黃瓜大骨湯	大黃瓜	35	g	湯品	摩摩喳喳	芋頭小丁	10	g
		金針菇切	10	g			海帶芽-乾	0.5	g			CAS大骨					地瓜小丁	5	g
		紅蘿蔔絲	5	g			味噌									西谷米	5	g	
		盒蛋														QQ圓	10	g	
																椰奶	5		