

8月26日

星期一

主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					

8月27日

星期二

主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					

8月28日

星期三

主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					

8月29日

星期四

主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					

8月30日

星期五

主食	薏仁飯	白米	65	g
		洋薏仁	15	g
主菜	咖哩豬	肉角	75	g
		洋蔥	10	g
		洋芋中丁	20	g
		紅K中丁	10	g
		咖哩粉		
副菜	番茄炒蛋	液蛋	45	g
		毛豆仁	10	g
		玉米粒	20	g
		番茄中丁	20	g
		蔥珠	1	
青菜	油菜	青菜	72	g
		絞蒜	1	g
湯品	味噌海芽湯	海帶芽	0.8	g
		柴魚片	1	g
		味噌	8	g
		蘿蔔小丁	15	g

9月2日		星期一	
主食	海苔香鬆炒飯	白米	65 g
		玉米粒	15 g
		絞肉	15 g
		海苔香鬆	0.5 g
		毛豆仁	5 g
		液蛋	15 g
	洋蔥小丁	15 g	
主菜	筍香燒雞	雞胸丁	75 g
		生筍大丁	20 g
		紅K大丁	10 g
		薑片	
		蔥段	
副菜	培根炒高麗	高麗菜切	80 g
		木耳絲	5 g
		碎培根	5 g
		絞蒜	
青菜	有機白莧菜	有機菜	72 g
		絞蒜	1 g
湯品	薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁	40 g

9月3日		星期二	
主食	有機白米芝麻飯	有機白米	80 g
		黑芝麻	0.5 g
主菜	碎瓜絞肉	絞肉	75 g
		豆薯小丁	15 g
		香菇小丁	5 g
		脆瓜	10 g
		蔥花	2 g
副菜	腰果玉米蒸蛋	液蛋	40 g
		玉米粒	8 g
		腰果	1 g
		海帶芽	0.1 g
青菜	有機小松菜	有機菜	72 g
		絞蒜	1 g
湯品	冬瓜茶山粉圓	山粉圓	3 g
		冬瓜茶磚	

9月4日		星期三	
主食	糙米飯	白米	65 g
		糙米	15 g
主菜	糖醋雞丁	雞胸丁	75 g
		洋芋中丁	20 g
		洋蔥中丁	15 g
		紅椒片	5 g
		鳳梨小丁	5 g
副菜	海結滷豆干	小四方豆干	55 g
		海帶結	30 g
青菜	青江菜	青菜	72 g
		絞蒜	1 g
湯品	羅宋湯	蕃茄小丁	10 g
		高麗菜切	25 g
		洋蔥小丁	5 g

9月5日		星期四	
主食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥粒	15 g
主菜	百香果魚丁	水鯊魚丁	90 g
		地瓜中丁	20 g
		紅K中丁	10 g
		百香果醬	
副菜	義式香料洋芋	洋芋中丁	55 g
		杏鮑菇	10 g
		紅椒片	5 g
青菜	有機黑葉白菜	有機菜	72 g
		絞蒜	1 g
湯品	豚骨扁蒲湯	扁蒲粗絲	35 g
		大骨	5 g

9月6日		星期五	
主食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
主菜	滷雞翅	雞翅	1 p
副菜	海山醬關東煮	白K中丁	25 g
		四角油豆腐	20 g
		小魚丸	10 g
		米血糕丁	20 g
		柴魚片	
青菜	地瓜葉	青菜	72 g
		絞蒜	1 g
湯品	大滷湯	筍絲	20 g
		木耳絲	5 g
		金針菇	5 g
		紅K絲	5 g



9月16日		星期一	
主食	紅藜白米飯	白米	80 g
		紅藜	0.5 g
主菜	打拋豬	絞肉	75 g
		生筍小丁	20 g
		番茄小丁	10 g
		洋蔥小丁	5 g
		九層塔	0.1 g
		蒜末	
副菜	鮮蔬燴蛋	洋芋小丁	15 g
		液蛋	45 g
		洋蔥小丁	15 g
		毛豆仁	5 g
		紅k小丁	10 g
青菜	有機油江菜	有機菜	72 g
		絞蒜	1 g
湯品	雙色蘿蔔湯	紅K中丁	10 g
		白K中丁	30 g

9月17日		星期二	
主食			
主菜			
副菜			
青菜			
湯品			

9月18日		星期三	
主食	蔥頭雞滴飯	白米	80 g
		雞絲	10 g
		絞肉	10 g
		紅蔥頭末	1 g
		蔥珠	5 g
		玉米粒	10 g
主菜	酥炸翅小腿*2	翅小腿	2 p
副菜	培根花椰菜	花椰菜	75 g
		培根	5 g
		木耳絲	8 g
		蒜末	
青菜	青江菜	青菜	72 g
		絞蒜	1 g
湯品	肉骨茶湯	大白菜切	25 g
		金針菇	5 g
		豆捲	5 g

9月19日		星期四	
主食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
主菜	塔香海鮮羹	水鯊魚丁	50 g
		魷魚圈	50 g
		九層塔	
		蒜頭酥	
		大白菜絲	10
		木耳絲	10
副菜	玉米乾丁	玉米粒	30 g
		紅K小丁	5 g
		毛豆仁	3 g
		干丁	25 g
青菜	有機小白菜	有機菜	72 g
		絞蒜	1 g
湯品	燒仙草	燒仙草液	20 g
		芋圓	5 g
		甜八寶	5 g
		涼圓	5 g

9月20日		星期五	
主食	薏仁飯	白米	65 g
		洋薏仁	15 g
主菜	京醬豬柳	肉柳	75 g
		洋蔥絲	5 g
		紅K絲	5 g
		豆薯絲	20 g
副菜	番茄豆包	炸豆包	50 g
		蕃茄中丁	10 g
		黃椒片	5 g
		木耳絲	5 g
		薑絲	
青菜	高麗菜	青菜	80 g
		絞蒜	1 g
湯品	絲瓜粉絲湯	絲瓜	30 g
		冬粉(剪)	4 g

9月23日		星期一	
主食	南瓜飯	白米	65 g
		南瓜小丁	20 g
主菜	泡菜年糕雞	雞胸丁	75 g
		大白菜	15 g
		年糕	10 g
		有機金針菇	20 g
		泡菜	10 g
副菜	香菇扁蒲	扁蒲粗條	80 g
		香菇片	10 g
		紅K絲	5 g
		蒜頭	
青菜	有機白莧菜	有機菜	72 g
		絞蒜	1 g
湯品	關東煮湯	白K中丁	20 g
		四角油豆腐	10 g
		魚丸	10 g

9月24日		星期二	
主食	茄汁義大利麵	螺旋麵	65 g
		番茄小丁	15 g
		豬絞肉	10 g
		三色豆	15 g
		洋蔥小丁	10 g
		杏鮑菇片	5 g
主菜	洋蔥豬排*1	豬排	1 p
		洋蔥絲	10 g
副菜	小紅豆包*1	小紅豆包	1 p
青菜	有機黑葉白菜	有機菜	72 g
		絞蒜	1 g
湯品	酸辣湯	豆腐絲	15 g
		生筍絲	10 g
		有機金針菇	20 g

9月25日		星期三	
主食	芝麻飯	白米	80 g
		芝麻	0.5 g
主菜	椒鹽魚丁	水鯊魚丁	90 g
		地瓜	30 g
副菜	腐皮高麗	高麗菜	75 g
		角螺	5 g
		木耳	10 g
		蒜末	
青菜	青江菜	青菜	72 g
		絞蒜	1 g
湯品	黑糖地瓜湯	地瓜	20 g
		粉條	15 g

9月26日		星期四	
主食	玉米飯	白米	65 g
		玉米粒	15 g
主菜	香菇茶碗蒸	液蛋	40 g
		生香菇片	8 g
		柴魚片	1 g
		腰果	1 g
		南瓜絲	5 g
副菜	家常豆腐	板豆腐大丁	50 g
		玉米筍	10 g
		毛豆仁	5 g
		紅蘿蔔片	15 g
		蔥段	2 g
青菜	有機空心菜	有機菜	72 g
		絞蒜	1 g
湯品	海芽玉米湯	玉米粒	25 g
		海帶芽	0.8 g

9月27日		星期五	
主食	五穀飯	白米	65 g
		五穀米	15 g
主菜	瑪莎曼肉片	豬肉片	75 g
		洋芋中丁	20 g
		玉米筍	8 g
		番茄大丁	20 g
		香茅	
副菜	黃瓜肉羹	大黃瓜	55 g
		肉羹條	15 g
		紅K	5 g
		木耳片	10 g
青菜	福山萵苣	青菜	72 g
		絞蒜	1 g
湯品	番茄蛋花湯	番茄	10 g
		雞蛋	5 g
		洋蔥	10 g

