

星期一				
主 食	#REF!			
主 菜	#REF!			
副 菜	#REF!			
青 菜	#REF!			
湯 品	#REF!			

10月1日 星期二				
主 食	燕麥飯	白米	65	g
		燕麥	15	g
				g
				g
				g
				g
				g
主 菜	雞肉油腐煲	雞胸丁	75	g
		四角油豆腐	20	g
		紅K中丁	10	g
		洋蔥中丁	5	g
		蔥珠	1	g
				g
				g
副 菜	麵筋絲瓜	絲瓜切片	75	g
		麵筋泡	5	g
		木耳絲	10	g
		秀珍菇	5	g
		絞蒜		g
				g
				g
青 菜	有機白莧菜	青菜	72	g
		絞蒜	1	g
				g
				g
				g
湯 品	酸辣湯	筍絲	20	g
		木耳絲	5	g
		金針菇	5	g
		薄豆腐	10	g
		盒蛋	2	g

10月2日 星期三				
主 食	芝麻飯	白米	80	g
		芝麻	1	g
				g
				g
				g
				g
				g
主 菜	味噌燒豬	豬肉角	75	g
		洋芋中丁	25	g
		紅K中丁	10	g
		味噌		g
		薑泥		g
		蒜泥		g
				g
副 菜	油片炒豆芽	豆芽菜	55	g
		油片絲	15	g
		紅K絲	10	g
		木耳絲	5	g
		絞蒜		g
				g
				g
青 菜	油菜	青菜	72	g
		絞蒜	1	g
				g
				g
				g
湯 品	黃瓜魚丸湯	大黃瓜中丁	30	g
		小魚丸	10	g
				g
				g
				g

10月3日 星期四				
主 食	茄汁燉飯	白米	55	g
		番茄小丁	15	g
		杏鮑菇中丁	10	g
		紅K小丁	10	g
		絞肉	10	g
		洋蔥小丁	10	g
		義式香料		g
主 菜		紅藜	5	g
	海苔魚丁	水鯊魚丁	90	g
		地瓜大丁	25	g
		海苔粉		g
				g
				g
				g
副 菜	洋蔥炒蛋	液蛋	45	g
		洋蔥絲	15	g
		紅K絲	15	g
				g
				g
				g
				g
青 菜	有機小白菜	青菜	72	g
		絞蒜	1	g
				g
				g
				g
湯 品	裙帶海芽湯	海帶芽	1	g
		薑絲	1	g
		大骨		g
				g
				g

10月4日 星期五				
主 食	小米飯	白米	65	g
		小米	15	g
				g
				g
				g
				g
				g
主 菜	滷翅腿	雞翅腿	2	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
副 菜	咖哩洋芋	洋芋中丁	45	g
		杏鮑菇大丁	25	g
		紅K中丁	10	g
		咖哩粉		g
		毛豆仁	5	g
				g
				g
青 菜	青江菜	青菜	72	g
		絞蒜	1	g
				g
				g
				g
湯 品	燕麥鮮奶茶	燕麥粒	15	g
		奶粉	3	g
		麥茶		g
		QQ圓	10	g
				g

10月7日 星期一					10月8日 星期二					10月9日 星期三					10月10日 星期四					10月11日 星期五				
主食	胚芽飯	白米	65	g	主食	五穀飯	白米	65	g	主食	紫米飯	白米	65	g	主食				g	主食	金瓜米粉	米粉	65	g
		胚芽米	15	g			五穀米	15	g			紫米	15	g					g			南瓜粗絲	30	g
				g					g					g					g			絞肉	10	g
				g					g					g					g			黑木耳絲	10	g
				g					g					g					g			高麗菜絲	20	g
				g					g					g					g			紅蔥頭		g
				g					g					g					g					g
主菜	醬燒豬排	豬排	1	p	主菜	糖醋雞丁	雞胸丁	75	g	主菜	三杯魚	水鯊魚丁	90	g	主菜				g	主菜	馬鈴薯燉排骨	肉角	45	g
		洋蔥絲	10	g			洋芋中丁	20	g			杏鮑菇大丁	25	g					g			排骨丁	30	g
				g			甜椒中丁	5	g			九層塔	0.5	g					g			洋芋中丁	30	g
				g			鳳梨角	5	g			薑片	0.5	g					g					g
				g			洋蔥中丁	5	g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
副菜	沙茶炒三色	豆薯絲	30	g	副菜	白菜滷	大白菜切	55	g	副菜	大黃瓜炒蛋	液蛋	45	g	副菜				g	副菜	小芝麻包*1	小芝麻包	1	p
		有機黑木耳絲	15	g			豆捲	8	g			大黃瓜中丁	30	g					g					g
		紅K絲	5	g			有機黑木耳	15	g					g					g					g
		豆干絲	20	g			紅K絲	5	g					g					g					g
				g			絞蒜		g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
青菜	有機山菠菜	青菜	72	g	青菜	有機黑葉白菜	青菜	72	g	青菜	福山萵苣	青菜	72	g	青菜				g	青菜	小白菜	青菜	72	g
		絞蒜	1	g			絞蒜	1	g			絞蒜	1	g					g			絞蒜	1	g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
湯品	針菇筍湯	生筍絲	20	g	湯品	綠豆薏仁湯	綠豆	20	g	湯品	枸杞冬瓜湯	冬瓜中丁	30	g	湯品				g	湯品	黃瓜大骨湯	大黃瓜小丁	30	g
		有機黑木耳	10	g			薏仁	10	g			枸杞	1	g					g			大骨		g
		金針菇	10	g			粉條	10	g					g					g					g
		大骨		g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g

10月14日				10月15日				10月16日				10月17日				10月18日												
星期一				星期二				星期三				星期四				星期五												
主食	芝麻飯	白米	80	g	主食	紅藜小米飯	白米	65	g	主食	玉米飯	白米	65	g	主食	柴香炒烏龍	烏龍麵	80	g	主食	紫米飯	白米	65	g				
		黑芝麻	1	g				紅藜	1		g			玉米		20	g				高麗菜切	20	g			紫米	15	g
				g				小米	15		g					g			絞肉		10	g					g	
				g							g					g			香菇絲		5	g					g	
				g							g					g			紅K絲		10	g					g	
				g							g					g			柴魚片		0.5	g					g	
				g							g					g			木耳絲		10	g					g	
主菜	花瓜雞	雞胸丁	75	g	主菜	百香魚片*1	烏魚片	1	p	主菜	日式咖哩豬	肉角	75	g	主菜	鹹水雞	雞胸丁	75	g	主菜	打拋肉	豬絞肉	75	g				
		豆薯中丁	25	g				紅蘿蔔片	10		g			洋芋中丁		25	g				小黃瓜中丁	15	g			筍小丁	25	g
		花瓜	10	g				百香果醬			g			紅K中丁		20	g				玉米筍切	10	g			番茄小丁	20	g
				g							g			蘋果小丁		5	g				紅K中丁	10	g			九層塔	0.5	g
				g							g						g				木耳片	10	g					g
				g							g						g						g					g
				g							g						g						g					g
副菜	泡菜粉絲煲	大白菜切	45	g	副菜	腰果玉米蒸蛋	液蛋	45	g	副菜	培根炒高麗	高麗菜切	65	g	副菜	烤地瓜	地瓜	1	p	副菜	蛋酥扁蒲	扁蒲大條	65	g				
		寬粉	8	g				玉米	10		g			培根		10	g						g			液蛋	10	g
		木耳絲	8	g				海帶芽	1		g			木耳絲		5						g			木耳絲	10	g	
		泡菜	10	g				腰果	1		g			絞蒜								g			絞蒜		g	
		絞肉	10	g				生香菇絲	10		g											g			肉絲	5	g	
				g																		g						g
				g																		g						g
青菜	有機味美菜	青菜	72	g	青菜	有機荷蘭白菜	青菜	72	g	青菜	福山萵苣	青菜	72	g	青菜	有機空心菜	青菜	72	g	青菜	油菜	青菜	72	g				
		絞蒜	1	g				絞蒜	1		g			絞蒜		1	g				絞蒜	1	g			絞蒜	1	g
				g							g						g						g					g
				g							g						g						g					g
				g							g						g						g					g
湯品	燒仙草	蜜八寶	15	g	湯品	味噌豆腐湯	豆腐中丁	20	g	湯品	絲瓜粉絲湯	絲瓜切片	30	g	湯品	番茄蛋花湯	番茄中丁	20	g	湯品	柴魚蘿蔔湯	白K中丁	25	g				
		芋圓	15	g				海帶芽	0.8		g			粉絲		5	g				大白菜切	20	g			紅K中丁	10	g
		燒仙草液	10	g				柴魚片	1		g			薑絲			g				雞蛋	3	g			柴魚片	0.5	g
				g							g						g						g					g
			g					g					g					g						g				

10月21日					星期一	10月22日					星期二	10月23日					星期三	10月24日					星期四	10月25日					星期五
主食	南瓜飯	白米	65	g	主食	海苔香鬆炒飯	白米	55	g	主食	燕麥飯	白米	65	g	主食	胚芽飯	白米	65	g	主食	小米飯	白米	65	g					
		南瓜小丁	20	g				絞肉	10		g		燕麥	15		g			胚芽米		15	g			小米	15	g		
				g				紅K小丁	10		g					g					g					g			
				g				玉米	15		g					g					g					g			
				g				海苔香鬆	1		g					g					g					g			
				g				液蛋	20		g					g					g					g			
				g				蔥	1		g					g					g					g			
				g				毛豆仁	5		g					g					g					g			
主菜	糖醋魚丁	水鯊魚丁	90	g	主菜	炸雞腿*1	雞腿	1	p	主菜	蒜泥白肉	肉片	75	g	主菜	泡菜年糕雞	雞胸丁	75	g	主菜	義式香料豬	肉角	75	g					
		黃椒中丁	5	g				醃料			g			高麗菜切		30	g				大白菜切	20	g			洋芋中丁	20	g	
		洋蔥中丁	10	g							g			絞蒜		1	g				年糕條	10	g			鮑菇大丁	10	g	
		洋芋中丁	20	g							g						g				木耳絲	10	g			紅椒片	5	g	
				g							g						g				泡菜	10	g			絞蒜	1	g	
				g							g						g						g			義式香料		g	
				g							g						g						g					g	
				g							g						g						g					g	
副菜	玉米炒蛋	液蛋	45	g	副菜	豆皮高麗菜	高麗菜切	50	g	副菜	哨子豆腐	豆腐小丁	55	g	副菜	香菇絲瓜	絲瓜片	75	g	副菜	培根炒花椰	花椰菜	65	g					
		玉米	25	g				豆捲	10		g			紅K小丁		10	g				香菇絲	10	g			培根	5	g	
		洋蔥小丁	10	g				紅K片	10		g			玉米		10	g				紅K絲	15	g			木耳絲	10	g	
		毛豆仁	5	g				木耳片	8		g			毛豆仁		5	g				薑絲		g			絞蒜	1	g	
				g							g			絞肉		10	g						g					g	
				g							g						g						g					g	
				g							g						g						g					g	
				g							g						g						g					g	
青菜	有機小白菜	青菜	72	g	青菜	有機小松菜	青菜	72	g	青菜	青江菜	青菜	72	g	青菜	有機黑葉白菜	青菜	72	g	青菜	油菜	青菜	72	g					
		絞蒜	1	g				絞蒜	1		g			絞蒜		1	g				絞蒜	1	g			絞蒜	1	g	
				g							g						g						g					g	
				g							g						g						g					g	
				g							g						g						g					g	
				g							g						g						g					g	
湯品	黑糖地瓜湯	地瓜中丁	30	g	湯品	關東煮湯	白K中丁	20	g	湯品	豬骨筍湯	筍片	30	g	湯品	海芽玉米湯	玉米	10	g	湯品	大滷湯	筍絲	20	g					
		粉條(切)	10	g				油豆腐	10		g			大骨		5	g				海帶芽	1	g			紅K絲	10	g	
				g				小魚丸	10		g						g				柴魚片	0.5	g			木耳絲	5	g	
				g				柴魚片	1		g						g						g			金針菇	5	g	
				g							g						g						g					g	

10月28日				星期一	
主食	白醬義大利麵	義大利麵	65	g	
		培根	10	g	
		鴻喜菇	10	g	
		玉米	15	g	
		奶粉	2	g	
				g	
				g	
				g	
主菜	炸豬排*1	豬排	1	p	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
副菜	小芋泥包	小芋泥包	1	p	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
青菜	有機油江菜	青菜	72	g	
		絞蒜	1	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
湯品	枸杞洋芋湯	洋芋中丁	30	g	
		枸杞	1	g	
				g	
				g	
				g	

10月29日				星期二	
主食	五穀飯	白米	65	g	
		五穀米	15	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
主菜	香菇蒸蛋	液蛋	45	g	
		香菇絲	10	g	
		玉米粒	10	g	
		南瓜絲	5	g	
		毛豆仁	10	g	
				g	
				g	
				g	
副菜	番茄豆包	豆包切	40	g	
		番茄小丁	25	g	
		木耳絲	10	g	
		黃椒中丁	5	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
青菜	有機山菠菜	青菜	72	g	
		絞蒜	1	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
湯品	芋頭西谷米	芋頭小丁	25	g	
		西谷米	10	g	
		椰漿粉	3	g	
				g	
				g	
				g	

10月30日				星期三	
主食	紫米飯	白米	65	g	
		紫米	15	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
主菜	栗子燒雞	雞胸丁	75	g	
		杏鮑菇大丁	15	g	
		栗子	10	g	
		玉米筍切	5	g	
		蔥花	1	g	
				g	
				g	
				g	
副菜	清炒大瓜	大黃瓜中丁	60	g	
		木耳片	15	g	
		雙色片	10	g	
		蝦皮		g	
				g	
				g	
				g	
				g	
青菜	空心菜	青菜	72	g	
		絞蒜	1	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
湯品	冬瓜薑湯	冬瓜中丁	30	g	
		薑絲	0.5	g	
				g	
				g	
				g	

10月31日				星期四	
主食	芝麻糙米飯	白米	65	g	
		糙米	15	g	
		黑芝麻		g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
主菜	蘑菇烏魚片	烏魚片	1	p	
		蘑菇醬		g	
		洋蔥絲	10	g	
		蘑菇片	5	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
副菜	玉米干丁	玉米	30	g	
		豆干丁	25	g	
		毛豆仁	15	g	
		絞肉	10	g	
		絞蒜		g	
				g	
				g	
				g	
青菜	有機荷葉白菜	青菜	72	g	
		絞蒜	1	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
湯品	味噌海芽湯	海帶芽	1	g	
		白K小丁	20	g	
		柴魚片	1	g	
				g	
				g	

主菜					
副菜					
青菜					
湯品					