

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
				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
				g
				g

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
				g
				g
湯品	黃瓜魚丸湯	大黃瓜中丁	30	g
		小魚丸	10	g
				g
				g
				g
				g
				g

主食	茄汁燉飯	白米	55	ca
	番茄小丁		15	ca
	杏鮑菇中丁		10	ca
	紅K小丁		10	ca
	絞肉		10	ca
	洋蔥小丁		10	ca
	義式香料			ca
主菜	紅藜	5	ca	ca
	海苔魚丁	水煮魚丁	90	ca
		地瓜大丁	25	ca
		海苔粉		ca
				ca
				ca
				ca
副菜	洋蔥炒蛋	液蛋	45	ca
		洋蔥絲	15	ca
		紅K絲	15	ca
				ca
青菜	有機小白菜	青菜	72	ca
		絞蒜	1	ca
				ca
湯品	裙帶海芽湯	海帶芽	1	ca
		薑絲	1	ca
		大骨		ca
				ca

主食	小米飯	白米	65	cal
		小米	15	cal
				cal
主菜	滷翅腿	雞翅腿	2	cal
				cal
副菜	咖哩洋芋	洋芋中丁	45	cal
		杏鮑菇大丁	25	cal
		紅k中丁	10	cal
		咖哩粉		cal
		毛豆仁	5	cal
				cal
				cal
青菜	青江菜	青菜	72	cal
		絞蒜	1	cal
				cal
湯品	燕麥鮮奶茶	燕麥粒	15	cal
		奶粉	3	cal
		麥茶		cal
		QQ圓	10	cal
				cal
				cal
				cal

10月7日 星期一			
主食	胚芽飯	白米	65 g
	胚芽米	15 g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
主菜	醬燒豬排	豬排	1 p
		洋蔥絲	10 g
			g
		g	
		g	
		g	
		g	
副菜	沙茶炒三色	豆薯絲	30 g
	有機黑木耳絲	15 g	
	紅K絲	5 g	
	豆干絲	20 g	
		g	
		g	
		g	
青菜	有機山菠菜	青菜	72 g
	絞蒜	1 g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
湯品	針菇筍湯	生筍絲	20 g
	有機黑木耳	10 g	
	金針菇	10 g	
	大骨	g	
		g	
		g	
		g	

10月8日 星期二			
主食	五穀飯	白米	65 g
	五穀米	15 g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
主菜	糖醋雞丁	雞胸丁	75 g
		洋芋中丁	20 g
		甜椒中丁	5 g
		鳳梨角	5 g
		洋蔥中丁	5 g
			g
			g
副菜	白菜滷	大白菜切	55 g
		豆捲	8 g
		有機黑木耳	15 g
		紅K絲	5 g
		絞蒜	g
			g
			g
青菜	有機黑葉白菜	青菜	72 g
		絞蒜	1 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	綠豆薏仁湯	綠豆	20 g
		薏仁	10 g
		粉條	10 g
			g
			g
			g
			g

10月9日 星期三			
主食	紫米飯	白米	65 g
	紫米	15 g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
主菜	三杯魚	水鯊魚丁	90 g
		杏鮑菇大丁	25 g
		九層塔	0.5 g
		薑片	0.5 g
			g
			g
			g
副菜	大黃瓜炒蛋	液蛋	45 g
		大黃瓜中丁	30 g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜	福山萬苣	青菜	72 g
		絞蒜	1 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	枸杞冬瓜湯	冬瓜中丁	30 g
		枸杞	1 g
			g
			g
			g
			g
			g

10月10日 星期四			
主食			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g

10月11日 星期五			
主食	金瓜米粉	米粉	65 g
	南瓜粗絲	30 g	
	絞肉	10 g	
	黑木耳絲	10 g	
	高麗菜絲	20 g	
	紅蔥頭	g	
		g	
主菜	馬鈴薯燉排骨	肉角	45 g
		排骨丁	30 g
		洋芋中丁	30 g
			g
			g
			g
			g
副菜	小芝麻包*1	小芝麻包	1 p
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜	小白菜	青菜	72 g
	絞蒜	1 g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
湯品	黃瓜大骨湯	大黃瓜小丁	30 g
		大骨	g
			g
			g
			g
			g
			g

10月14日		星期一		10月15日		星期二		10月16日		星期三		10月17日		星期四		10月18日		星期五			
主食	芝麻饭	白米	80	g	紅藜小米饭	白米	65	g	玉米饭	白米	65	g	柴香炒烏龍	烏龍麵	80	g	紫米饭	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	紫米	15	g
				g		小米	15	g				g		絞肉	10	g				g	
				g				g			g		香姑絲	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	百香魚片*1	烏魚片	1	p	日式咖哩豬	肉角	75	g	鹹水雞	雞胸丁	75	g	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	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	番茄小丁	20	g
				g				g		蘋果小丁	5	g		紅K中丁	10	g		九層塔	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	腰果玉米蒸蛋	液蛋	45	g	培根炒高麗	高麗菜切	65	g	烤地瓜	地瓜	1	p	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				g		木耳絲	10	g	
		泡菜	10	g		生香姑絲	10	g		絞蒜		g				g		絞蒜		g	
		絞肉	10	g				g			g				g			肉絲	5	g	
				g				g			g				g				g		
				g				g			g				g				g		
青菜	有機味美菜	青菜	72	g	有機荷葉白菜	青菜	72	g	福山萬苣	青菜	72	g	有機空心菜	青菜	72	g	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			
				g				g			g				g			g			
湯品	燒仙草	蜜八寶	15	g	味噌豆腐湯	豆腐中丁	20	g	絲瓜粉絲湯	絲瓜切片	30	g	番茄蛋花湯	番茄中丁	20	g	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			
				g				g			g				g			g			
				g				g			g				g			g			

10月21日 星期一			
主食	南瓜飯	白米	65 g
	南瓜小丁	20 g	g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	糖醋魚丁	水煮魚丁	90 g
	黃椒中丁	5 g	g
	洋蔥中丁	10 g	g
	洋芋中丁	20 g	g
			g
			g
			g
副菜	玉米炒蛋	液蛋	45 g
	玉米	25 g	g
	洋蔥小丁	10 g	g
	毛豆仁	5 g	g
			g
			g
			g
青菜	有機小白菜	青菜	72 g
	絞蒜	1 g	g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	黑糖地瓜湯	地瓜中丁	30 g
	粉條(切)	10 g	g
			g
			g
			g
			g
			g

10月22日 星期二			
主食	海苔香鬆炒飯	白米	55 g
	絞肉	10 g	g
	紅K小丁	10 g	g
	玉米	15 g	g
	海苔香鬆	1 g	g
	液蛋	20 g	g
	蔥	1 g	g
	毛豆仁	5 g	g
			g
			g
主菜	炸雞腿*1	雞腿	1 p
		醃料	g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜	豆皮高麗菜	高麗菜切	50 g
		豆捲	10 g
		紅K片	10 g
		木耳片	8 g
			g
			g
			g
青菜	有機小松菜	青菜	72 g
		絞蒜	1 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	關東煮湯	白K中丁	20 g
		油豆腐	10 g
		小魚丸	10 g
		柴魚片	1 g
			g
			g
			g

10月23日 星期三			
主食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	蒜泥白肉	肉片	75 g
		高麗菜切	30 g
		絞蒜	1 g
			g
			g
			g
			g
副菜	哨子豆腐	豆腐小丁	55 g
		紅K小丁	10 g
		玉米	10 g
		毛豆仁	5 g
		絞肉	10 g
			g
			g
青菜	青江菜	青菜	72 g
		絞蒜	1 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	豬骨筍湯	筍片	30 g
		大骨	5 g
			g
			g
			g
			g
			g

10月24日 星期四			
主食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	泡菜年糕雞	雞胸丁	75 g
		大白菜切	20 g
		年糕條	10 g
		木耳絲	10 g
		泡菜	10 g
			g
			g
副菜	香菇絲瓜	絲瓜片	75 g
		香菇絲	10 g
		紅K絲	15 g
		薑絲	g
			g
			g
			g
青菜	有機黑葉白菜	青菜	72 g
		絞蒜	1 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	海芽玉米湯	玉米	10 g
		海帶芽	1 g
		柴魚片	0.5 g
			g
			g
			g
			g

10月25日 星期五			
主食	小米飯	白米	65 g
		小米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	義式香料豬	肉角	75 g
		洋芋中丁	20 g
		鮑菇大丁	10 g
		紅椒片	5 g
		絞蒜	1 g
		義式香料	g
			g
副菜	培根炒花椰	花椰菜	65 g
		培根	5 g
		木耳絲	10 g
		絞蒜	1 g
			g
			g
			g
青菜	油菜	青菜	72 g
		絞蒜	1 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	大滷湯	筍絲	20 g
		紅K絲	10 g
		木耳絲	5 g
		金針菇	5 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
			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
			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
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
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
青菜	有機荷葉白菜	青菜	72 g
		絞蒜	1 g
			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