

		10月29日	星期二
主食			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品			g
			g
			g
			g
			g

		10月30日	星期三
主食			g
主菜			g
			g
副菜			g
			g
青菜			g
			g
汤品			g
			g

10月31日		星期四
主食		g
		g
		g
主菜		g
		g
		g
		g
副菜		g
		g
		g
		g
		g
青菜		g
汤品		g
		g
		g
		g
		g

		11月1日	星期五
主食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥	15 g
主菜	花瓜絞肉	絞肉	75 g
		洋蔥小丁	10 g
		脆筍角	25 g
		碎花瓜	10 g
副菜	培根炒高麗	高麗菜切	65 g
		培根	10 g
		木耳絲	8 g
		紅K絲	10 g
		絞蒜	
青菜	油菜	青菜	72 g
湯品	豚骨蘿蔔湯	白K小丁	25 g
		紅K小丁	10 g
		大骨	g
			g

11月4日 星期一

主食	胚芽飯	白米	65 g
	胚芽米	15 g	
主菜	瑪莎曼咖哩豬	肉角	75 g
	洋芋中丁	20 g	
	洋蔥中丁	8 g	
	有機杏鮑菇	15 g	
	香茅		
	椰奶		
	咖哩		
副菜	洋蔥炒蛋	液蛋	40 g
	洋蔥粗絲	15 g	
	紅K絲	25 g	
青菜	有機味美菜	青菜	72 g
湯品	冬瓜山粉圓	山粉圓	5 g
	冬瓜茶磚		

11月5日 星期二

主食	小米飯	有機白米	65 g
	小米	15 g	
主菜	莎莎醬魚片*1	烏魚片	1 P
	番茄小丁	5 g	
	番茄醬	5 g	
	洋蔥小丁	8 g	
	蒜末		
	玉米粒	5 g	
副菜	麻油高麗菜	豆捲	15 g
	高麗菜切	40 g	
	紅K片	10 g	
	有機杏鮑菇	25 g	
	薑片		
青菜	有機黑葉白菜	青菜	72 g
湯品	紫菜蛋花湯	紫菜	1 g
	盒蛋	5 g	
	蔥花	1 g	

11月6日 星期三

主食	蔥頭雞滷飯	白米	80 g
	雞絲	20 g	
	絞肉	20 g	
	紅蔥頭末	1 g	
	蔥珠	5 g	
	玉米粒	20 g	
主菜	蜜汁烤腿排*1	雞腿排	1 p
	蜜汁醬		
	白芝麻		
副菜	香菇炒花椰	花椰菜	70 g
	香菇片	10 g	
	紅K絲	10 g	
	絞蒜		
青菜	福山萵苣	青菜	72 g
湯品	酸辣湯	筍絲	10 g
	豆腐絲	20 g	
	木耳絲	10 g	
	金針菇	10 g	

11月7日 星期四

主食	五穀飯	白米	65 g
	五穀米	15 g	
主菜	腰果糖醋排骨	肉角	40 g
	排骨丁	35 g	
	洋蔥大丁	8 g	
	洋芋大丁	20 g	
	甜椒	5 g	
	腰果	1 g	
	鳳梨角	5	
副菜	絲瓜粉絲煲	絲瓜厚片	70 g
	秀珍菇	10 g	
	粉絲	5 g	
	枸杞	g	
青菜	有機小白菜	青菜	72 g
湯品	黃瓜大骨湯	大黃瓜丁	40 g
	大骨		

11月8日 星期五

主食	紫米飯	白米	65 g
	紫米	15 g	
主菜	三杯雞	胸丁	75 g
	杏鮑菇大丁	25 g	
	九層塔	0.5 g	
	薑片	0.5 g	
	蒜仁	0.5 g	
副菜	南瓜油腐	帶皮南瓜中丁	40 g
	四角油腐	35 g	
	毛豆仁	5 g	
	鴻喜菇	8 g	
青菜	高麗菜	青菜	75 g
	蒜末		
	紅K絲	5 g	
湯品	海芽魚丸湯	海帶芽	1 g
	柴魚片	0.5 g	
	薑絲	0.5 g	
	虱目魚丸	15	

11月11日				星期一
主食	芝麻小米飯	白米	80	g
		芝麻	0.5	g
		小米	5	
主菜	白醬玉米豬	肉角	75	g
		南瓜中丁	15	g
		奶粉	3	g
		洋蔥中丁	8	g
		玉米	15	g
副菜	義式燉蔬菜	花椰菜	50	g
		紅K片	15	g
		杏鮑菇	10	g
		番茄中丁	15	g
		洋蔥中丁	5	g
青菜	有機小松菜	青菜	72	g
湯品	味噌豆腐湯	豆腐小丁	20	g
		海帶芽	1	g
		味噌		

		11月12日		星期二
主食	燕麥飯	有機白米	65	g
		燕麥	15	g
主菜	雞肉油腐煲	胸丁	75	g
		四角油腐	20	g
		紅K中丁	10	g
		洋蔥中丁	5	g
		蔥珠	1	g
副菜	香菇蒸蛋	液蛋	40	g
		香菇絲	8	g
		玉米粒	8	g
		南瓜絲	5	g
青菜	有機小白菜	青菜	72	g
湯品	綠豆湯圓	綠豆	10	g
		湯圓	15	g

11月13日			星期三
主食	紅藜小米飯	白米	65 g
		小米	10 g
		紅藜麥	5 g
主菜	椒鹽魚丁	水鱉魚丁	90 g
		地瓜中丁	30 g
副菜	開陽豆皮白菜	大白菜切	55 g
		豆捲	10 g
		蝦米	0.5 g
		紅K片	10 g
		生香菇片	5 g
青菜	地瓜葉	青菜	72 g
湯品	柴魚蘿蔔湯	白k中丁	30 g
		柴魚片	

11月15日		星期五	
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
		杏鮑菇中丁	5 g
		番茄糊	
		蒜末	
主菜	滷翅腿*2	雞翅腿	2 P
副菜	小芝麻包*1	芝麻包	1 P
青菜	福山萐苣	青菜	72 g
易品	南瓜濃湯	玉米粒	10 g
		南瓜泥	10 g
		洋芋小丁	15 g
		麵粉	
		奶粉	

11月18日 星期一

主食	地瓜飯	白米	65 g
	地瓜小丁	15 g	
主菜	泡菜年糕雞	雞胸丁	75 g
	大白菜	25 g	
	年糕	8 g	
	木耳	10 g	
	泡菜	10 g	
副菜	玉米干丁	玉米	40 g
	干丁	30 g	
	毛豆仁	5 g	
青菜	有機黑葉白菜	青菜	72 g
湯品	枸杞冬瓜湯	冬瓜中丁	40 g
	枸杞	1 g	

11月19日 星期二

主食	茄汁蛋炒飯	有機白米	55 g
	番茄小丁	10 g	
	三色豆	20 g	
	絞肉	10 g	
	液蛋	15 g	
	番茄醬		
	紅藜	1	
主菜	日式炸豬排*1	豬排	1 p
副菜	菇香炒高麗	高麗菜切	65 g
	香菇片	10 g	
	紅k片	10 g	
	絞蒜		
青菜	有機青松菜	青菜	72 g
湯品	味噌海芽湯	海帶芽	1 g
	柴魚片	1 g	
	味噌		
	薄豆腐中丁	15	

11月20日 星期三

主食	燕麥飯	白米	65 g
	燕麥	15 g	
主菜	芝麻蜜汁雞丁	雞胸丁	75 g
	地瓜大丁	35 g	
	洋蔥小丁	10 g	
	芝麻	1 g	
	味霖		
副菜	三杯凍豆腐	凍豆腐	50 g
	鮑菇中丁	20 g	
	玉米筍	10 g	
	蒜頭		
青菜	蚵白菜	青菜	72 g
湯品	大滷湯	紅k絲	10 g
	筍絲	15 g	
	木耳	15 g	
	盒蛋	5 g	

11月21日 星期四

主食	糙米飯	白米	65 g
	糙米	15 g	
主菜	蔥燒魚片*1	烏魚片	1 p
	蔥段		
	洋蔥中丁	10 g	
副菜	玉米培根冬瓜	冬瓜中丁	55 g
	玉米	20 g	
	培根	10 g	
青菜	有機味美菜	青菜	72 g
湯品	芋頭西米露	芋頭小丁	25 g
	西谷米	8 g	

11月22日 星期五

主食	小米飯	白米	65 g
	小米	15 g	
主菜	義式番茄肉醬	絞肉	75 g
	番茄小丁	15 g	
	結頭菜小丁	15 g	
	洋蔥	10 g	
	義式香料		
副菜	玉米粒	5 g	
	毛豆仁	5 g	
青菜	紅蘿蔔炒蛋	液蛋	40 g
	紅k絲	20 g	
	洋蔥粗絲	15 g	
湯品	高麗菜	青菜	72 g
青菜	玉米大骨湯	玉米	20 g
	大骨		
湯品			

11月25日 星期一			
主食	柴香炒烏龍	烏龍麵	80 g
	高麗菜切	20 g	
	絞肉	10 g	
	香菇絲	5 g	
	紅K絲	10 g	
	柴魚片	0.5 g	
	木耳絲	10 g	
主菜	炸雞翅*1	雞翅	1 p
副菜	小芋泥包*1	CAS芋泥包	1 p
青菜	有機福山萵苣	青菜	72 g
湯品	金針菇豆腐羹	豆腐絲	20 g
	金針菇	10 g	
	紅K絲	10 g	

11月26日 星期二			
主食	薑黃飯	有機白米	80 g
		芝麻	1 g
		薑黃粉	
主菜	玉米蒸蛋	液蛋	40 g
		玉米	8 g
		海帶芽	1 g
		南瓜絲	5 g
副菜	茄汁豆腐	豆腐中丁	40 g
		番茄中丁	10 g
		毛豆仁	5 g
		香菇片	15 g
青菜	有機小松菜	青菜	72 g
湯品	黃瓜大骨湯	大黃瓜中丁	30 g
		大骨	
主食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥	15 g
主菜	蔥燒豆豉排骨	肉角	40 g
		排骨	35 g
		結頭菜中丁	25 g
		蔥花	
		豆豉	
副菜	韓式黃芽	黃豆芽	65 g
		紅k粗絲	8 g
		海帶芽	0.8 g
		泡菜	10 g
青菜	油菜	青菜	72 g
湯品	香菇高麗菜湯	香菇片	10 g
		高麗菜	20 g
		紅K絲	10 g
主食	五穀飯	白米	65 g
		五穀米	15 g
主菜	三杯魷魚圈	水鯊魚丁	50 g
		魷魚圈	50 g
		九層塔	
		蒜頭酥	
		筍丁	30 g
副菜	木耳炒大瓜	大黃瓜中丁	65 g
		木耳片	15 g
		蒜頭	
青菜	有機荷葉白菜	青菜	72 g
湯品	枸杞洋芋湯	洋芋中丁	35 g
		枸杞	
		大骨	
主食	紫米飯	白米	65 g
		紫米	15 g
主菜	海結燒雞	雞胸丁	75 g
		海帶結	25 g
		麵輪	5 g
副菜	芹菜炒豆干	豆干片	50 g
		芹菜段	10 g
		絞蒜	g
		肉絲	5
		紅K片	10
青菜	菠菜	青菜	72 g
湯品	燕麥鮮奶茶	燕麥粒	15 g
		奶粉	3 g
		麥茶	g
		QQ圓	10 g