

| 10月28日 |  | 星期一 |
|--------|--|-----|
| 主食     |  |     |
|        |  |     |
|        |  |     |
|        |  |     |
|        |  |     |
| 主菜     |  |     |
|        |  |     |
|        |  |     |
|        |  |     |
|        |  |     |
| 副菜     |  |     |
|        |  |     |
|        |  |     |
|        |  |     |
|        |  |     |
| 青菜     |  |     |
|        |  |     |
|        |  |     |
|        |  |     |
|        |  |     |
| 湯品     |  |     |
|        |  |     |
|        |  |     |
|        |  |     |
|        |  |     |

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

| 10月30日 |  |  |  | 星期三 |
|--------|--|--|--|-----|
| 主食     |  |  |  | g   |
|        |  |  |  |     |
|        |  |  |  |     |
|        |  |  |  |     |
|        |  |  |  |     |
| 主菜     |  |  |  | g   |
|        |  |  |  | g   |
|        |  |  |  |     |
|        |  |  |  |     |
|        |  |  |  |     |
| 副菜     |  |  |  | g   |
|        |  |  |  | g   |
|        |  |  |  | g   |
|        |  |  |  |     |
|        |  |  |  |     |
| 青菜     |  |  |  | g   |
|        |  |  |  |     |
|        |  |  |  |     |
|        |  |  |  |     |
|        |  |  |  |     |
| 湯品     |  |  |  | g   |
|        |  |  |  | g   |
|        |  |  |  |     |
|        |  |  |  |     |
|        |  |  |  |     |

| 10月31日 |  |  |  | 星期四 |
|--------|--|--|--|-----|
| 主食     |  |  |  | g   |
|        |  |  |  | g   |
|        |  |  |  |     |
|        |  |  |  |     |
|        |  |  |  |     |
| 主菜     |  |  |  | g   |
|        |  |  |  | g   |
|        |  |  |  | g   |
|        |  |  |  |     |
|        |  |  |  |     |
| 副菜     |  |  |  | g   |
|        |  |  |  | g   |
|        |  |  |  | g   |
|        |  |  |  | g   |
|        |  |  |  |     |
| 青菜     |  |  |  | g   |
|        |  |  |  |     |
|        |  |  |  |     |
|        |  |  |  |     |
|        |  |  |  |     |
| 湯品     |  |  |  | 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    |      |
| 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  |
| 副菜    |        | 鳳梨角  | 5    |
|       |        |      |      |
|       |        |      |      |
|       |        |      |      |
|       |        |      |      |
|       |        |      |      |
| 青菜    | 絲瓜粉絲煲  | 絲瓜厚片 | 70 g |
|       |        | 秀珍菇  | 10 g |
|       |        | 粉絲   | 5 g  |
|       |        | 枸杞   | g    |
|       |        |      |      |
|       |        |      |      |
| 湯品    | 有機小白菜  | 青菜   | 72 g |
|       |        |      |      |
|       |        |      |      |
|       |        |      |      |
|       |        |      |      |
|       |        |      |      |

| 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    | 雞肉油豆腐煲 | 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   | 水鯊魚丁 | 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   |   |
|        |        |      |     |   |
| 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14日 |         |      | 星期四 |   |
|--------|---------|------|-----|---|
| 主 食    | 玉米飯     | 白米   | 65  | g |
|        |         | 玉米   | 20  | g |
|        |         |      |     |   |
|        |         |      |     |   |
|        |         |      |     |   |
|        |         |      |     |   |
| 主 菜    | 筍乾豬腳    | 肉角   | 45  | g |
|        |         | 豬腳丁  | 30  | g |
|        |         | 筍乾   | 30  | g |
|        |         |      |     |   |
|        |         |      |     |   |
|        |         |      |     |   |
| 副 菜    | 海苔海鮮丸*2 | 海鮮丸  | 2   | p |
|        |         | 海苔粉  |     |   |
|        |         |      |     |   |
|        |         |      |     |   |
|        |         |      |     |   |
|        |         |      |     |   |
| 青 菜    | 有機油江菜   | 青菜   | 72  | g |
|        |         |      |     |   |
|        |         |      |     |   |
|        |         |      |     |   |
| 湯 品    | 豚骨扁蒲湯   | 扁蒲粗條 | 30  | g |
|        |         | 大骨   |     |   |
|        |         | 薑絲   |     |   |
|        |         |      |     |   |

| 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 |
| 主 菜    |        | 番茄糊   |     |   |
|        |        | 蒜末    |     |   |
|        | 滷翅腿*2  | 雞翅腿   | 2   | P |
|        |        |       |     |   |
|        |        |       |     |   |
|        |        |       |     |   |
| 副 菜    | 小芝麻包*1 | 芝麻包   | 1   | P |
|        |        |       |     |   |
|        |        |       |     |   |
|        |        |       |     |   |
|        |        |       |     |   |
|        |        |       |     |   |
| 青 菜    | 福山茼蒿   | 青菜    | 72  | g |
|        |        |       |     |   |
|        |        |       |     |   |
|        |        |       |     |   |
| 湯 品    | 南瓜濃湯   | 玉米粒   | 10  | g |
|        |        | 南瓜泥   | 10  | g |
|        |        | 洋芋小丁  | 15  | g |
|        |        | 麵粉    |     |   |

| 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   |      |
|            |        | 九層塔  |      |
|            |        |      |      |
|            |        |      |      |
| 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  |      |
|            |        | 玉米粒   | 5 g  |
|            |        | 毛豆仁   | 5 g  |
| 副菜         | 紅蘿蔔炒蛋  | 液蛋    | 40 g |
|            |        | 紅k絲   | 20 g |
|            |        | 洋蔥粗絲  | 15 g |
|            |        |       |      |
|            |        |       |      |
|            |        |       |      |
|            |        |       |      |
| 青菜         | 高麗菜    | 青菜    | 72 g |
|            |        |       |      |
|            |        |       |      |
|            |        |       |      |
|            |        |       |      |
| 湯品         | 玉米大骨湯  | 玉米    | 20 g |
|            |        | 大骨    |      |
|            |        |       |      |
|            |        |       |      |
|            |        |       |      |

| 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         | 有機福山蔞苣 | 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    |      |
|            |       |       |      |
|            |       |       |      |

| 11月27日 星期三 |        |       |       |
|------------|--------|-------|-------|
| 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  |
|            |        |       |       |

| 11月28日 星期四 |        |       |      |
|------------|--------|-------|------|
| 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    |      |
|            |        |       |      |

| 11月29日 星期五 |       |     |      |
|------------|-------|-----|------|
| 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 |