

12月30日		星期一		12月31日		星期二		1月1日		星期三		1月2日		星期四		1月3日		星期五	
主食			g	主食			g	主食		g	主食		g	主食		g	主食		g
主菜			g	主菜			g	主菜		g	主菜		g	主菜		g	主菜		g
副菜			g	副菜			g	副菜		g	副菜		g	副菜		g	副菜		g
青菜			g	青菜			g	青菜		g	青菜		g	青菜		g	青菜		g
湯品			g	湯品			g	湯品		g	湯品		g	湯品		g	湯品		g

1月6日		星期一		1月7日		星期二		1月8日		星期三		1月9日		星期四		1月10日		星期五	
主食	香鬆飯	白米	80 g	主食	燕麥飯	白米	65 g	主食	皮蛋瘦肉粥	白米	55 g	主食	南瓜飯	白米	65 g	主食	芝麻小米飯	白米	65 g
		海苔香鬆	1 g		燕麥粒		15 g			高麗菜切	20 g			南瓜小丁	20 g			小米	15 g
							g			玉米	10 g				g		黑芝麻	0.5 g	
			g				g			皮蛋	10 g				g			g	
			g				g			絞肉	8 g				g			g	
			g				g			盒蛋	5 g				g			g	
			g				g			生香菇絲	5 g				g			g	
			g				g			青蔥	g				g			g	
			g				g								g			g	
			g				g								g			g	
主菜	腰果香菇蒸蛋	液蛋	40 g	主菜	莎莎醬魚丁	水煮魚丁	90 g	主菜	滷雞翅*1	雞翅	1 P	主菜	鐵板肉柳	肉柳	75 g	主菜	三杯雞	胸丁	75 g
		香菇絲	8 g			洋芋中丁	30 g			海帶結	10 g			高麗菜絲	20 g			杏鮑菇大丁	25 g
		玉米粒	5 g			洋蔥小丁	10 g							紅K絲	10 g			紅蘿蔔中丁	10 g
		海帶芽	1 g			番茄小丁	5 g							洋蔥絲	10 g			九層塔	g
		腰果	1 g			青椒小丁	5 g							絞蒜	g			薑片	g
			g			蒜末	g							黑胡椒	g			蒜仁	g
			g			九層塔	g								g			g	
			g				g								g			g	
副菜	醬燒油腐	四角油豆腐	40 g	副菜	洋蔥炒蛋	液蛋	40 g	副菜	叉燒包*1	CAS叉燒包	1 P	副菜	海苔粉海鮮丸*2	海鮮丸	2 p	副菜	麻婆豆腐	豆腐中丁	55 g
		白K大丁	30 g			洋蔥粗絲	20 g							海苔粉				玉米	15 g
		杏鮑菇大丁	10 g			紅k絲	20 g								g		絞肉	5 g	
			g				g								g		毛豆仁	3 g	
			g				g								g		蔥花	g	
			g				g								g		蒜末	g	
			g				g								g		豆瓣醬	g	
青菜	有機福山萵苣	青菜	70 g	青菜	有機小白菜	青菜	70 g	青菜	地瓜葉	青菜	72 g	青菜	有機山茼蒿	青菜	70 g	青菜	青江菜	青菜	70 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	酸辣湯	豆腐絲	8 g	湯品	燒仙草芋圓	芋圓	15 g	湯品			g	湯品	味噌豆腐湯	豆腐小丁	20 g	湯品	羅宋湯	高麗菜切	15 g
		筍絲	8 g			地瓜小丁	10 g				g			海帶芽	1 g			番茄中丁	10 g
		金針菇	5 g			燒仙草液	g				g			味噌	g			洋蔥中丁	5 g
		木耳絲	5 g				g				g			柴魚片	g				g
			g				g				g				g			g	

1月13日 星期一				1月14日 星期二				1月15日 星期三				1月16日 星期四				1月17日 星期五			
主食	地瓜飯	白米	65 g	主食	白醬義大利麵	螺旋麵	65 g	主食	糙米飯	白米	65 g	主食	小米飯	白米	65 g	主食	胚芽飯	白米	65 g
	地瓜小丁	15 g	玉米	15 g	糙米	糙米	15 g	小米	小米	15 g	胚芽米	胚芽米	15 g						
		g	洋蔥小丁	10 g			g			g			g						
		g	絞肉	10 g			g			g			g						
		g	培根	8 g			g			g			g						
		g	洋菇罐頭	8 g			g			g			g						
		g	奶粉	g			g			g			g						
		g	絞蒜	g			g			g			g						
		g																	
		g																	
主菜	栗子燒雞丁	胸丁	75 g	主菜	日式炸豬排*1	豬排	1 p	主菜	蔥油雞	胸丁	75 g	主菜	沙茶海鮮羹	水鯊魚丁	50 g	主菜	花瓜絞肉	絞肉	75 g
	紅K大丁	20 g				g	木耳片		10 g	魷魚圈	50 g	結頭菜小丁	25 g						
	栗子	10 g				g	玉米筍切		10 g	筍絲	30 g	洋蔥小丁	10 g						
	杏鮑菇大丁	10 g				g	紅K中丁		10 g	木耳絲	8 g	碎花瓜	10 g						
	絞蒜	1 g				g	杏鮑菇大丁		8 g	沙茶醬	g				g				
		g				g	蔥珠		g	柴魚片	g				g				
		g				g	薑泥		g			g				g			
		g				g	絞蒜		g			g				g			
副菜	白菜滷	大白菜切	65 g	副菜	小芋泥包*1	芋泥包	1 P	副菜	鮮蔬炒蛋	液蛋	40 g	副菜	清炒大黃瓜	大黃瓜中丁	60 g	副菜	茄汁凍豆腐	凍豆腐	40 g
	肉絲	5 g				g	洋芋小丁		15 g	紅K片	10 g	番茄大丁	15 g						
	紅K絲	5 g				g	紅k小丁		10 g	木耳片	8 g	紅蘿蔔大丁	15 g						
	木耳絲	5 g				g	洋蔥小丁		8 g	絞蒜	g	杏鮑菇	10 g						
	乾香菇	1 g				g	毛豆仁		3 g			g		蔥段	g				
		g				g						g		番茄醬	g				
		g				g						g				g			
青菜	有機荷葉白菜	青菜	69 g	青菜	有機高麗菜	青菜	72 g	青菜	油菜	青菜	72 g	青菜	有機菠菜	青菜	70 g	青菜	小白菜	青菜	72 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	蘿蔔大骨湯	白K小丁	25 g	湯品	味噌海芽湯	豆腐中丁	20 g	湯品	冬瓜大骨湯	冬瓜中丁	25 g	湯品	珍珠鮮奶茶	珍珠	20 g	湯品	大滷湯	金針菇	10 g
		大骨	g			海芽	1 g			豬骨	g			麥茶	g			筍絲	10 g
		g		味噌	g		薑絲	g		奶粉	g		木耳絲	5 g					
		g		柴魚片	g			g			g				g				
		g									g								

		1月20日		星期一
主食	五穀飯	白米	65	g
		五穀米	15	g
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
主菜	蔥燒豆豉排骨	肉角	50	g
		結頭菜大丁	35	g
		排骨	25	g
		蔥花	g	
		豆豉	g	
			g	
			g	
			g	
副菜	玉米干丁	玉米	35	g
		干丁	30	g
		毛豆仁	5	g
		絞肉	5	g
		蒜末	g	
			g	
			g	
			g	
青菜	高麗菜	青菜	65	g
		紅K絲	8	g
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
湯品	關東煮湯	白K中丁	10	g
		魚丸	10	g
		四角油豆腐	8	g
		柴魚片	g	
			g	

1月23日		星期四
主食		g
		g
		g
		g
		g
		g
		g
		g
		g
		p
主菜		
副菜		g
		g
		g
		g
		g
		g
		g
		g
		g
		g
青菜		g
		g
		g
		g
		g
		g
		g
		g
		g
		g
易品		g
		g
		g
		g
		g