

12月30日		星期一	
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
湯 品			g
			g
			g
			g
			g

12月31日		星期二	
主 食			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜			P
			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
湯 品			g
			g
			g
			g
			g

1月1日		星期三	
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
湯 品			g
			g
			g
			g
			g

1月2日		星期四	
主 食	五穀飯	白米	65 g
		五穀米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	醬燒年糕雞	胸丁	75 g
		豆薯大丁	20 g
		木耳片	10 g
		年糕條	10 g
		洋蔥中丁	8 g
		蔥珠	g
		白芝麻	g
			g
副 菜	香菇培根冬瓜	冬瓜大丁	65 g
		紅K片	8 g
		培根	8 g
		乾香菇	1 g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機油江菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	番茄豆腐湯	豆腐小丁	15 g
		番茄中丁	10 g
			g
			g
			g

1月3日		星期五	
主 食	茄汁燉飯	白米	60 g
		絞肉	10 g
		番茄小丁	10 g
		洋蔥小丁	10 g
		玉米	10 g
		生香菇片	8 g
		毛豆仁	3 g
		番茄醬	g
主 菜	椒鹽魚丁	水鯊魚丁	90 g
		地瓜大丁	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	豆皮炒高麗	高麗菜切	60 g
		紅K片	10 g
		豆捲	3 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	菠菜	青菜	72 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	芋香西米露	芋頭小丁	15 g
		西谷米	10 g
		椰奶	g
			g
			g

1月6日		星期一	
主食	香鬆飯	白米	80 g
		海苔香鬆	1 g
主菜	腰果香菇蒸蛋	液蛋	40 g
		香菇絲	8 g
		玉米粒	5 g
		海帶芽	1 g
		腰果	1 g
副菜	醬燒油腐	四角油豆腐	40 g
		白K大丁	30 g
		杏鮑菇大丁	10 g
青菜	有機福山萵苣	青菜	70 g
湯品	酸辣湯	豆腐絲	8 g
		筍絲	8 g
		金針菇	5 g
		木耳絲	5 g

1月7日		星期二	
主食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥粒	15 g
主菜	莎莎醬魚丁	水鯊魚丁	90 g
		洋芋中丁	30 g
		洋蔥小丁	10 g
		番茄小丁	5 g
		青椒小丁	5 g
		蒜末	
		九層塔	
副菜	洋蔥炒蛋	液蛋	40 g
		洋蔥粗絲	20 g
		紅k絲	20 g
青菜	有機小白菜	青菜	70 g
湯品	燒仙草芋圓	芋圓	15 g
		地瓜小丁	10 g
		燒仙草液	

1月8日		星期三	
主食	皮蛋瘦肉粥	白米	55 g
		高麗菜切	20 g
		玉米	10 g
		皮蛋	10 g
		絞肉	8 g
		盒蛋	5 g
		生香菇絲	5 g
		青蔥	
主菜	滷雞翅*1	雞翅	1 P
		海帶結	10 g
副菜	叉燒包*1	CAS叉燒包	1 P
青菜	地瓜葉	青菜	72 g
湯品			

1月9日		星期四	
主食	南瓜飯	白米	65 g
		南瓜小丁	20 g
主菜	鐵板肉柳	肉柳	75 g
		高麗菜絲	20 g
		紅K絲	10 g
		洋蔥絲	10 g
		絞蒜	
		黑胡椒	
副菜	海苔粉海鮮丸*2	海鮮丸	2 p
		海苔粉	
青菜	有機山萵蒿	青菜	70 g
湯品	味噌豆腐湯	豆腐小丁	20 g
		海帶芽	1 g
		味噌	
		柴魚片	

1月10日		星期五	
主食	芝麻小米飯	白米	65 g
		小米	15 g
		黑芝麻	0.5 g
主菜	三杯雞	胸丁	75 g
		杏鮑菇大丁	25 g
		紅蘿蔔中丁	10 g
		九層塔	
		薑片	
		蒜仁	
副菜	麻婆豆腐	豆腐中丁	55 g
		玉米	15 g
		絞肉	5 g
		毛豆仁	3 g
		蔥花	
		蒜末	
		豆瓣醬	
青菜	青江菜	青菜	70 g
湯品	羅宋湯	高麗菜切	15 g
		番茄中丁	10 g
		洋蔥中丁	5 g

1月13日 星期一			
主 食	地瓜飯	白米	65 g
		地瓜小丁	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	栗子燒雞丁	胸丁	75 g
		紅K大丁	20 g
		栗子	10 g
		杏鮑菇大丁	10 g
		絞蒜	1 g
			g
			g
			g
副 菜	白菜滷	大白菜切	65 g
		肉絲	5 g
		紅K絲	5 g
		木耳絲	5 g
		乾香菇	1 g
			g
			g
			g
青 菜	有機茼蒿白菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	蘿蔔大骨湯	白K小丁	25 g
		大骨	g
			g
			g
			g
			g

1月14日 星期二			
主 食	白醬義大利麵	螺旋麵	65 g
		玉米	15 g
		洋蔥小丁	10 g
		絞肉	10 g
		培根	8 g
		洋菇罐頭	8 g
		奶粉	g
		絞蒜	g
主 菜	日式炸豬排*1	豬排	1 p
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	小芋泥包*1	芋泥包	1 p
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機高麗菜	青菜	72 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	味噌海芽湯	豆腐中丁	20 g
		海芽	1 g
		味噌	g
		柴魚片	g
			g
			g

1月15日 星期三			
主 食	糙米飯	白米	65 g
		糙米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	蔥油雞	胸丁	75 g
		木耳片	10 g
		玉米筍切	10 g
		紅K中丁	10 g
		杏鮑菇大丁	8 g
		蔥珠	g
		薑泥	g
		絞蒜	g
副 菜	鮮蔬炒蛋	液蛋	40 g
		洋芋小丁	15 g
		紅k小丁	10 g
		洋蔥小丁	8 g
		毛豆仁	3 g
			g
			g
			g
青 菜	油菜	青菜	72 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	冬瓜大骨湯	冬瓜中丁	25 g
		豬骨	g
		薑絲	g
			g
			g
			g

1月16日 星期四			
主 食	小米飯	白米	65 g
		小米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	沙茶海鮮羹	水鯊魚丁	50 g
		魷魚圈	50 g
		筍絲	30 g
		木耳絲	8 g
		沙茶醬	g
		柴魚片	g
			g
			g
副 菜	清炒大黃瓜	大黃瓜中丁	60 g
		紅K片	10 g
		木耳片	8 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機菠菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	珍珠鮮奶茶	珍珠	20 g
		麥茶	g
		奶粉	g
			g
			g
			g

1月17日 星期五			
主 食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	花瓜絞肉	絞肉	75 g
		結頭菜小丁	25 g
		洋蔥小丁	10 g
		碎花瓜	10 g
			g
			g
			g
			g
副 菜	茄汁凍豆腐	凍豆腐	40 g
		番茄大丁	15 g
		紅蘿蔔大丁	15 g
		杏鮑菇	10 g
		蔥段	g
		番茄醬	g
			g
			g
青 菜	小白菜	青菜	72 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	大滷湯	金針菇	10 g
		筍絲	10 g
		木耳絲	5 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	
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21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				p	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
青 菜				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
湯 品				g	
				g	
				g	
				g	
				g	

1月22日				星期三	
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	
湯 品				g	
				g	
				g	
				g	
				g	

1月23日				星期四	
主 食				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
主 菜				p	
				g	
				g	
				g	
副 菜				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
青 菜				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
湯 品				g	
				g	
				g	
				g	
				g	

1月24日				星期五	
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	
湯 品				g	
				g	
				g	
				g	
				g	