

2月17日		星期一	
主 食	小米飯	白米	65 g
		小米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	瓜仔肉	絞肉	75 g
		豆干小丁	15 g
		碎瓜	10 g
		玉米	10 g
		洋蔥小丁	5 g
			g
			g
			g
副 菜	關東煮	白K中丁	40 g
		豬血糕	20 g
		虱目魚丸	15 g
		柴魚片	g
			g
			g
			g
			g
副 菜	清炒四季豆	四季豆	55 g
		紅K片	10 g
		木耳片	8 g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機青松菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	海芽蛋花湯	玉米	20 g
		盒蛋	5 g
		海芽	1 g
			g
			g
			g

2月18日		星期二	
主 食	海苔香鬆炒飯	有機白米	65 g
		玉米	15 g
		絞肉	10 g
		液蛋	10 g
		洋蔥小丁	10 g
		杏鮑菇中丁	5 g
		毛豆仁	3 g
		海苔香鬆	0.5 g
主 菜	糖醋魚排*1	魚片	1 P
		番茄小丁	5 g
		洋蔥小丁	5 g
		鳳梨罐頭	3 g
		番茄醬	g
			g
			g
			g
副 菜	白菜滷	大白菜切	55 g
		木耳片	8 g
		紅K絲	8 g
		豆捲	3 g
		乾香菇	1 g
		蝦皮	g
			g
			g
副 菜	咖哩油腐	CAS洋芋	35 g
		油豆腐	30 g
		紅K中丁	10 g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機味美菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	黑糖地瓜湯	地瓜小丁	25 g
		黑糖	g
			g
			g
			g
			g

2月19日		星期三	
主 食	紫米飯	白米	65 g
		紫米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	麻油雞	胸丁	75 g
		高麗菜切	35 g
		杏鮑菇大丁	10 g
		麻油	g
		薑片	g
			g
			g
			g
副 菜	冬瓜燒麵輪	冬瓜大丁	50 g
		海帶結	10 g
		麵輪	5 g
		乾香菇絲	1 g
		薑絲	g
			g
			g
			g
副 菜	泡菜粉絲	大白菜切	45 g
		粉絲	8 g
		木耳絲	8 g
		素泡菜	8 g
			g
			g
			g
			g
青 菜	菠菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	酸辣湯	筍絲	8 g
		豆腐絲	8 g
		木耳絲	5 g
		金針菇	5 g
			g
			g

2月20日		星期四	
主 食	玉米飯	白米	65 g
		玉米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	馬鈴薯燒排骨	肉角	55 g
		排骨	20 g
		洋芋中丁	20 g
		紅K中丁	10 g
			g
			g
			g
			g
副 菜	南瓜炒蛋	液蛋	40 g
		南瓜粗絲	25 g
		洋蔥粗絲	12 g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	紅藜毛豆	豆薯小丁	40 g
		紅k小丁	15 g
		毛豆仁	5 g
		紅藜麥	5 g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機黑葉白菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	味噌豆腐湯	豆腐中丁	20 g
		海帶芽	1 g
		柴魚片	g
		味噌	g
			g
			g

2月21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	炸雞翅*1	雞翅	1 P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	塔香海茸	海茸	38 g
		紅蘿蔔片	20 g
		杏鮑菇片	15 g
		九層塔	g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
副 菜	酸白菜麵腸	麵腸	35 g
		大白菜切	30 g
		酸白菜	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜	福山萵苣	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	榨菜冬粉湯	高麗菜切	10 g
		冬粉	3 g
		榨菜	g
			g
			g
			g

2月24日 星期一			
主食	地瓜飯	白米	65 g
		地瓜小丁	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	栗子燒豬	肉角	75 g
		洋芋中丁	20 g
		杏鮑菇大丁	8 g
		栗子	8 g
			g
			g
			g
副菜	番茄蛋豆腐	液蛋	30 g
		板豆腐	28 g
		番茄中丁	15 g
		毛豆仁	5 g
		番茄醬	g
			g
			g
副菜	粉蒸南瓜	南瓜	75 g
		蒸肉粉	g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜	有機菠菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	燕麥鮮奶茶	燕麥粒	10 g
		QQ圓	15 g
		奶粉	3 g
		麥茶	g
			g

2月25日 星期二			
主食	玉米飯	有機白米	65 g
		玉米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	蜜汁烤雞腿*1	雞腿	1 p
		白芝麻	g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜	豆皮炒高麗菜	高麗菜切	55 g
		紅K片	10 g
		豆捲	3 g
		乾香菇	1 g
		絞蒜	g
			g
			g
副菜	藥膳凍腐	CAS洋芋中丁	40 g
		凍豆腐	35 g
		藥膳包	g
			g
			g
			g
			g
青菜	有機青江菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	冬瓜大骨湯	冬瓜大丁	25 g
		豬骨	g
		薑絲	g
			g
			g

2月26日 星期三			
主食	白醬野菇燉飯	白米	65 g
		杏鮑菇中丁	15 g
		玉米	15 g
		紅k小丁	8 g
		洋蔥小丁	8 g
		洋菇罐頭	5 g
		奶粉	g
主菜		絞蒜	g
	海苔魚丁	水鯊魚丁	90 g
		地瓜大丁	30 g
		海苔粉	g
			g
			g
			g
副菜	大黃瓜炒蛋	液蛋	40 g
		大黃瓜	40 g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜	茄汁蘭花乾*1	蘭花干	1 P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜	蚵白菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	雙色蘿蔔湯	白k小丁	20 g
		紅k小丁	5 g
		柴魚片	g
			g
			g

2月27日 星期四			
主食	小米飯	白米	65 g
		小米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	日式咖哩雞	雞胸丁	75 g
		洋芋大丁	20 g
		紅蘿蔔大丁	15 g
		蘋果小丁	5 g
			g
			g
			g
副菜	螞蟻上樹	高麗菜絲	35 g
		粉絲	10 g
		木耳絲	5 g
		絞肉	5 g
			g
			g
			g
副菜	椒鹽海鮮丸*2	海鮮丸	2 P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜	有機福山萵苣	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	大滷湯	筍絲	8 g
		盒蛋	5 g
		木耳絲	5 g
		金針菇	5 g
			g

2月28日 星期五			
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
副菜			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品			g
			g
			g
			g
			g