

2月10日		星期一		2月11日		星期二		2月12日		星期三		2月13日		星期四		2月14日		星期五		
主食			g	主食	胚芽飯	有機白米	65 g	主食	糙米飯	白米	65 g	主食	茄汁義大利麵	螺旋麵	65 g	主食	海苔香鬆飯	白米	80 g	
			g		胚芽米	15 g			糙米	糙米	15 g		番茄小丁	15 g			海苔香鬆	1 g		
			g										三色豆	15 g				g		
			g										豬絞肉	10 g				g		
			g										洋蔥小丁	8 g				g		
			g										杏鮑菇中丁	8 g				g		
			g										番茄糊	g				g		
			g										蒜末	g				g		
			g															g		
			g															g		
主菜			g	主菜	芝麻蜜汁雞丁	胸丁	75 P	主菜	泰式打拋豬	絞肉	75 g	主菜	蘑菇醬魚排*1	烏魚片	1 P	主菜	香菇蒸蛋	液蛋	40 g	
			g			地瓜大丁	30 g			結頭菜小丁	25 g			洋菇罐頭	5 g			南瓜絲	10 g	
			g			洋蔥中丁	10 g			番茄小丁	10 g			洋蔥中丁	5 g			生香菇片	5 g	
			g			白芝麻	g			洋蔥小丁	5 g			蘑菇醬	g			柴魚片	1 g	
			g			麥芽糖	g			九層塔	g				g			腰果	1 g	
			g							蒜末	g				g			g		
			g							魚露	g				g			g		
			g															g		
副菜			g	副菜	蕃茄炒蛋	液蛋	40 g	副菜	南瓜豆腐	豆腐中丁	38 g	副菜	小紅豆包*1	小紅豆包	1 P	副菜	醬燒豆腸	豆腸切	40 g	
			g			番茄中丁	20 g			南瓜中丁	35 g				g			結頭菜片	30 g	
			g			洋蔥中丁	10 g			毛豆仁	3 g				g			紅K片	10 g	
			g			玉米	10 g				g			g			g			
			g			毛豆仁	3 g				g			g			g			
			g														g			
			g														g			
			g														g			
			g														g			
			g														g			
10			g	副菜	鐵板豆芽	豆芽菜	55 g	副菜	紅絲炒花椰	花椰菜	60 g	副菜	針菇黃瓜	大黃瓜中丁	60 P	副菜	清炒高麗菜	高麗菜切	55 g	
			g			紅K絲	10 g			紅K絲	15 g			金針菇切	10 g			紅K片	10 g	
			g			木耳絲	10 g			木耳絲	8 g			素雙色片	10 g			乾香菇	1 g	
			g			黑胡椒	g				g			薑絲	g			g		
			g								g			g	青菜	油菜	青菜	69 g		
			g								g			g			g			
			g								g			g			g			
			g								g			g			g			
青菜			g	青菜	有機油江菜	青菜	69 g	青菜	高麗菜	青菜	69 g	青菜	有機小白菜	青菜	69 g	青菜				
			g																	
			g																	
			g																	
			g																	
			g																	
			g																	
湯品			g	湯品	高麗菜蛋花湯	高麗菜切	20 g	湯品	鹹湯圓	紅白小湯圓	15 g	湯品	芋頭西米露	芋頭小丁	15 g	湯品	蘿蔔大骨湯	白K中丁	25 g	
			g			紅K絲	8 g			蒟蒻切	8 g			西谷米	12 g			大骨	g	
			g			盒蛋	5 g			紅K絲	5 g			椰漿粉	g			g	g	
			g							乾香菇絲	1 g				g			g		
			g							蝦米	g				g			g		
			g																	

2月17日		星期一		2月18日		星期二		2月19日		星期三		2月20日		星期四		2月21日		星期五		
主食	小米飯	白米	65 g	主食	海苔香鬆炒飯	有機白米	65 g	主食	紫米飯	白米	65 g	主食	玉米飯	白米	65 g	主食	胚芽飯	白米	65 g	
		小米	15 g			玉米	15 g			紫米	15 g			玉米	15 g			胚芽米	15 g	
			g		絞肉	10 g					g				g			g		g
			g		液蛋	10 g					g				g			g		g
			g		洋蔥小丁	10 g					g				g			g		g
			g		杏鮑菇中丁	5 g					g				g			g		g
			g		毛豆仁	3 g					g				g			g		g
			g		海苔香鬆	0.5 g					g				g			g		g
主菜	瓜仔肉	絞肉	75 g	主菜	糖醋魚排*1	魚片	1 P	主菜	麻油雞	胸丁	75 g	主菜	馬鈴薯燒排骨	肉角	55 g	主菜	炸雞翅*1	雞翅	1 P	
		豆干小丁	15 g			番茄小丁	5 g				高麗菜切	35 g			排骨	20 g				g
		碎瓜	10 g			洋蔥小丁	5 g				杏鮑菇大丁	10 g			洋芋中丁	20 g				g
		玉米	10 g			鳳梨罐頭	3 g				麻油	g			紅K中丁	10 g				g
		洋蔥小丁	5 g			番茄醬	g				薑片	g			g			g		g
			g				g					g			g			g		g
副菜	關東煮	白K中丁	40 g	副菜	白菜滷	大白菜切	55 g	副菜	冬瓜燒麵輪	冬瓜大丁	50 g	副菜	南瓜炒蛋	液蛋	40 g	副菜	塔香海苔	海苔	38 g	
		豬血糕	20 g			木耳片	8 g				海帶結	10 g			南瓜粗絲	25 g			紅蘿蔔片	20 g
		虱目魚丸	15 g			紅K絲	8 g				麵輪	5 g			洋蔥粗絲	12 g			杏鮑菇片	15 g
		柴魚片	g			豆捲	3 g				乾香菇絲	1 g				g			九層塔	g
			g			乾香菇	1 g				薑絲	g				g			絞蒜	g
			g			蝦皮	g					g				g				g
副菜	清炒四季豆	四季豆	55 g	副菜	咖哩油腐	CAS洋芋	35 g	副菜	泡菜粉絲	大白菜切	45 g	副菜	紅藜毛豆	豆薯小丁	40 g	副菜	酸白菜麵腸	麵腸	35 g	
		紅K片	10 g			油豆腐	30 g				粉絲	8 g			紅K小丁	15 g			大白菜切	30 g
		木耳片	8 g			紅K中丁	10 g				木耳絲	8 g			毛豆仁	5 g			酸白菜	15 g
			g				g				素泡菜	8 g			紅藜麥	5 g				g
			g				g					g			g					g
青菜	有機青松菜	青菜	69 g	青菜	有機味美菜	青菜	69 g	青菜	菠菜	青菜	69 g	青菜	有機黑葉白菜	青菜	69 g	青菜	福山萵苣	青菜	69 g	
			g				g				g			g					g	
			g				g				g			g					g	
			g				g				g			g					g	
湯品	海芽蛋花湯	玉米	20 g	湯品	黑糖地瓜湯	地瓜小丁	25 g	湯品	酸辣湯	筍絲	8 g	湯品	味噌豆腐湯	豆腐中丁	20 g	湯品	榨菜冬粉湯	高麗菜切	10 g	
		盒蛋	5 g			黑糖	g				豆腐絲	8 g			海帶芽	1 g			冬粉	3 g
		海芽	1 g				g				木耳絲	5 g			柴魚片	g			榨菜	g
			g				g				金針菇	5 g			味噌	g				g
			g				g					g			g				g	

2月24日 星期一		2月25日 星期二		2月26日 星期三		2月27日 星期四		2月28日 星期五			
主食	地瓜飯	白米	65 g	主食	玉米飯	有機白米	65 g	主食	白醬野菇燉飯	白米	65 g
		地瓜小丁	20 g			玉米	15 g		杏鮑菇中丁	15 g	g
			g				g		玉米	15 g	g
			g				g		紅k小丁	8 g	g
			g				g		洋蔥小丁	8 g	g
			g				g		洋菇罐頭	5 g	g
			g				g		奶粉	g	g
			g				g		絞蒜	g	g
			g				g				g
			g				g				g
主菜	栗子燒豬	肉角	75 g	主菜	蜜汁烤雞腿*1	雞腿	1 p	主菜	海苔魚丁	水鯛魚丁	90 g
		洋芋中丁	20 g			白芝麻	g		地瓜大丁	30 g	g
		杏鮑菇大丁	8 g				g		海苔粉	g	g
		栗子	8 g				g			g	g
			g				g			g	g
			g				g			g	g
			g				g			g	g
			g				g			g	g
副菜	番茄蛋豆腐	液蛋	30 g	副菜	豆皮炒高麗菜	高麗菜切	55 g	副菜	大黃瓜炒蛋	液蛋	40 g
		板豆腐	28 g			紅K片	10 g		大黃瓜	40 g	g
		番茄中丁	15 g			豆捲	3 g			粉絲	10 g
		毛豆仁	5 g			乾香菇	1 g			木耳絲	5 g
		番茄醬	g			絞蒜	g			絞肉	5 g
			g				g				g
			g				g				g
副菜	粉蒸南瓜	南瓜	75 g	副菜	藥膳凍腐	CAS洋芋中丁	40 g	副菜	茄汁蘭花乾*1	蘭花干	1 P
		蒸肉粉	g			凍豆腐	35 g			g	g
			g			藥膳包	g			g	g
			g				g			g	g
			g				g			g	g
			g				g			g	g
			g				g			g	g
青菜	有機菠菜	青菜	69 g	青菜	有機青江菜	青菜	69 g	青菜	蚵白菜	青菜	69 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	燕麥鮮奶茶	燕麥粒	10 g	湯品	冬瓜大骨湯	冬瓜大丁	25 g	湯品	雙色蘿蔔湯	白k小丁	20 g
		QQ圓	15 g			豬骨	g		紅k小丁	5 g	g
		奶粉	3 g			薑絲	g		柴魚片	g	g
		麥茶	g				g			g	g
			g				g			g	g