

		3月4日	星期二
主食	糙米飯	有機白米	65 g
		糙米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	泡菜年糕雞	雞胸丁	75 g
		大白菜切	15 g
		年糕條	15 g
		泡菜	8 g
		洋蔥中丁	5 g
		木耳片	3 g
			g
			g
			g
副菜	南瓜蒸蛋	液蛋	40 g
		南瓜絲	8 g
		玉米粒	5 g
		生香菇絲	3 g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜	有機小松菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	海芽豆腐湯	豆腐丁	15 g
		海帶芽	1 g
		薑絲	g
		柴魚片	g
			g

3月6日		星期四	
三 食	咖哩炒飯	白米	60 g
		杏鮑菇	10 g
		紅k小丁	10 g
		玉米	10 g
		絞肉	10 g
		洋蔥小丁	10 g
		毛豆仁	5 g
		咖哩粉	g
三 食	蜜汁烤雞腿排	雞腿排	1 P
		蒜末	g
		薑末	g
		白芝麻	g
			g
			g
			g
			g
四 菜	蛋酥白菜	大白菜切	55 P
		紅k片	10 g
		盒蛋	5 g
		木耳片	5 g
		乾香菇	1 g
		蝦皮	g
		絞蒜	g
			g
青 菜	有機山茼蒿	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	銀耳冬瓜茶	白木耳乾	5 g
		冬瓜茶磚	g
		枸杞	g
			g
			g
			g
			g
			g

3月7日		星期五	
小米飯	白米	65	g
	小米	15	g
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
三杯魷魚羹	魷魚圈	50	g
	水鯊魚丁	50	g
	筍角	30	g
	九層塔	g	
	老薑片	g	
		g	
		g	
		g	
螞蟻上樹	高麗菜絲	30	g
	絞肉	10	g
	粉絲	8	g
	豆瓣醬	g	
	蔥珠	g	
	絞蒜	g	
	薑末	g	
		g	
小白菜	青菜	70	g
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
味噌豆腐湯	豆腐丁	25	g
	味噌	g	
	柴魚片	g	
		g	
		g	

3月10日		星期一		3月11日		星期二		3月12日		星期三		3月13日		星期四		3月14日		星期五	
主食	海苔香鬆飯	白米	80 g	主食	五穀飯	有機白米	65 g	主食	古早味肉絲炒麵	油麵	65 g	主食	南瓜飯	白米	60 g	主食	燕麥飯	白米	65 g
		海苔香鬆	3 g			五穀米	15 g		高麗菜絲	30 g			南瓜小丁	南瓜	20 g		燕麥粒	燕麥	15 g
		紅藜	1 g				g		肉絲	15 g					g				g
			g				g		紅K粗絲	8 g					g				g
			g				g		洋蔥粗絲	8 g					g				g
			g				g		乾香菇	1 g					g				g
			g				g		蔥珠	g					g				g
			g				g								g				g
			g				g								g				g
			g				g								g				g
主菜	番茄炒蛋	液蛋	40 g	主菜	日式咖哩豬	肉角	75 g	主菜	炸豬排X1	豬排	1 P	主菜	椒鹽魚丁	水鯊魚丁	90 g	主菜	親子丼	胸丁	75 g
		番茄大丁	20 g			洋芋中丁	20 g				g			地瓜中丁	30 g			洋蔥中丁	15 g
		玉米筍切	5 g			紅K中丁	10 g				g				g		金針菇切	12 g	
		毛豆仁	5 g			洋蔥中丁	8 g				g				g		盒蛋	5 g	
		蔥段	1 g			蘋果小丁	5 g				g				g		毛豆仁	5 g	
			g				g				g				g		蒜末	g	
			g				g				g				g		海苔絲	g	
			g				g				g				g				g
副菜	滷豆干海帶	小方干	40 g	副菜	柴香鮮蔬蒸蛋	液蛋	40 g	副菜	小芝麻包X1	芝麻包	1 P	副菜	鐵板豆芽	豆芽菜	45 g	副菜	粉紅醬關東煮	白k中丁	40 g
		杏鮑菇滾刀切	20 g			南瓜絲	8 g				g			肉絲	15 g			豬血糕	25 g
		海帶結	12 g			玉米	5 g				g			紅K粗絲	10 g			四角油腐	15 g
			g			香菇	3 g				g			木耳絲	5 g			甜辣醬	g
			g			柴魚片	g				g			黑胡椒	g			海山醬	g
			g				g				g			絞蒜	g			柴魚片	g
			g				g				g				g				g
青菜	有機高麗菜	青菜	70 g	青菜	有機青松菜	青菜	69 g	青菜	地瓜葉	青菜	70 g	青菜	有機荷葉白菜	青菜	69 g	青菜	福山萵苣	青菜	70 g
		紅K絲	5 g				g				g				g				g
			g				g				g				g				g
			g				g				g				g				g
			g				g				g				g				g
湯品	玉米濃湯	洋芋小丁	15 g	湯品	柴魚蘿蔔湯	白K小丁	25 g	湯品	燒仙草	仙草原汁	20 g	湯品	枸杞洋芋湯	洋芋中丁	25 g	湯品	肉骨茶湯	大白菜切	20 g
		玉米	10 g			柴魚片	g				g			枸杞	1 g			豆捲	1 g
		洋蔥小丁	5 g				g				g			大骨	g			肉骨茶包	g
		麵粉	g				g				g				g			蒜仁	g
		奶粉	g				g				g				g				g

3月17日 星期一		3月18日 星期二		3月19日 星期三		3月20日 星期四		3月21日 星期五			
主食	小米芝麻飯	白米	65 g	主食	夏威夷炒飯	有機白米	60 g	主食	地瓜飯	白米	60 g
	小米	白米	15 g		三色豆	白米	15 g		地瓜小丁	白米	20 g
	黑芝麻	白米	1 g		洋蔥小丁	白米	15 g			白米	15 g
		白米	g		火腿丁	白米	15 g			白米	15 g
		白米	g		液蛋	白米	10 g			白米	15 g
		白米	g		鳳梨丁	白米	5 g			白米	15 g
		白米	g		紅藜	白米	1 g			白米	15 g
		白米	g			白米	g			白米	15 g
		白米	g			白米	g			白米	15 g
		白米	g			白米	g			白米	15 g
主菜	古早味肉燥	絞肉	75 g	主菜	蜜汁翅小腿*2	翅小腿	2 p	主菜	糖醋魚片x1	烏魚片	1 P
		干丁	30 g		白芝麻	白芝麻	g		洋蔥小丁	白芝麻	5 g
		乾香菇	1 g			白芝麻	g		黃椒中丁	白芝麻	3 g
		紅蔥頭末	g			白芝麻	g		番茄醬	白芝麻	g
		絞蒜	g			白芝麻	g			白芝麻	g
			g			白芝麻	g			白芝麻	g
			g			白芝麻	g			白芝麻	g
			g			白芝麻	g			白芝麻	g
副菜	豆皮高麗菜	CAS高麗菜	60 g	副菜	絲瓜豆腐煲	絲瓜厚片	40 g	副菜	醬燒豆包	豆包切	50 g
		紅K片	8 g		豆腐丁	豆腐丁	30 g		杏鮑菇片	豆腐丁	12 g
		木耳絲	5 g		紅K片	豆腐丁	10 g		紅K片	豆腐丁	10 g
		豆皮	3 g		乾香菇	乾香菇	1 g		毛豆	豆腐丁	5 g
		絞蒜	g		絞蒜	絞蒜	g			豆腐丁	g
			g			絞蒜	g			豆腐丁	g
			g			絞蒜	g			豆腐丁	g
青菜	有機油江菜	青菜	69 g	青菜	有機A菜	青菜	70 g	青菜	菠菜	青菜	72 g
			g			青菜	g			青菜	g
			g			青菜	g			青菜	g
			g			青菜	g			青菜	g
			g			青菜	g			青菜	g
			g			青菜	g			青菜	g
湯品	薑香黃瓜湯	大黃瓜中丁	20 g	湯品	綠豆薏仁湯	綠豆	15 g	湯品	大滷湯	筍絲	8 g
		大骨	g		薏仁	薏仁	10 g		豆腐絲	豆腐絲	8 g
		薑絲	g			薏仁	g		紅k絲	紅k絲	5 g
			g			薏仁	g		木耳絲	木耳絲	5 g
			g			薏仁	g			薏仁	g

3月24日 星期一		3月25日 星期二		3月26日 星期三		3月27日 星期四		3月28日 星期五			
主食	胚芽飯	白米	65 g	主食	玉米飯	有機白米	60 g	主食	紫米飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g			玉米	20 g			紫米	15 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
主菜	瑪莎曼咖哩豬	肉片	75 g	主菜	海苔粉魚片X1	烏魚片	1 p	主菜	花瓜雞	胸丁	75 g
		南瓜片	20 g			海苔粉	g			結頭菜大丁	25 g
		洋蔥	10 g				g			花瓜	10 g
		杏鮑菇中丁	10 g				g				g
		香茅	g				g				g
		咖哩粉	g				g				g
		椰漿粉	g				g				g
			g				g				g
副菜	黃瓜炒甜條	大黃瓜	40 g	副菜	韓式拌海芽	黃豆芽	55 g	副菜	豆豉炒干片	豆干片	40 g
		甜不辣條切	20 g			紅K粗絲	10 g			四季豆	15 g
		紅K片	10 g			泡菜	10 g			紅K片	10 g
		絞蒜	g			海帶芽	1 g			蔥珠	g
			g			絞蒜	g			豆豉	g
			g			香油	g				g
			g				g				g
青菜	有機福山萵苣	青菜	70 g	青菜	有機荷葉白菜	青菜	69 g	青菜	油菜	青菜	69 g
			g				g				g
			g				g				g
			g				g				g
			g				g				g
			g				g				g
湯品	雙色蘿蔔湯	白K小丁	15 g	湯品	扁蒲豚骨湯	扁蒲粗條	20 g	湯品	玉米海芽湯	玉米	15 g
		紅K小丁	8 g			大骨	g			海芽	5 g
		柴魚片	g				g			大骨	g
			g				g				g
			g				g				g

3月31日 星期一

主食	玉米飯	白米	60	g
		玉米	20	g
			g	g
			g	g
			g	g
			g	g
			g	g
			g	g
			g	g
主菜	味噌燒豬	肉角	75	g
		結頭菜中丁	20	g
		紅K中丁	10	g
		薑泥		g
		蒜泥		g
		味噌		g
				g
				g
副菜	醬燒油腐	洋芋中丁	35	g
		四角油腐	32	g
		毛豆仁	5	g
				g
				g
				g
				g
				g
青菜	有機黑葉白菜	青菜	69	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
湯品	蘿蔔肉羹湯	白K中丁	15	g
		肉羹	15	g
		柴魚片		g
				g
				g