

[illegible]

主 食	火腿蛋炒飯	有機白米	55	g
		液蛋	15	g
		火腿丁	15	g
		三色豆	15	g
		杏鮑菇中丁	10	g
		洋蔥小丁	10	g
		紅藜	1	g
				g
主 菜	滷雞腿	雞腿	1	P
				g
				g
				g
				g
				g
				g
副 菜	地瓜薯條	地瓜薯條	70	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
青 菜	有機油江菜	青菜	69	g
		紅K絲	5	g
				g
				g
				g
湯 品	珍珠鮮奶茶	珍珠	25	g
		奶粉		g
		麥茶包		g
		黑糖		g
				g

主 食	海苔香鬆飯	白米	80	g
		海苔香鬆	1	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
主 菜	滷蛋干丁	白煮蛋	1	p
		干丁	15	g
		海帶結	15	g
				g
				g
				g
				g
				g
副 菜	泡菜年糕凍腐	凍豆腐	50	g
		年糕條	15	g
		泡菜	10	g
		洋蔥中丁	10	g
				g
				g
				g
				g
青 菜	地瓜葉	青菜	70	g
				g
				g
				g
				g
湯 品	羅宋湯	番茄中丁	15	g
		玉米	5	g
		洋蔥小丁	5	g
				g

主 食			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜			P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜			P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜			g
			g
			g
			g
			g
湯 品			g
			g
			g
			g

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
青 菜			g
			g
			g
			g
			g
湯 品			g
			g
			g
			g

4月7日		星期一	
主食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	匈牙利豬肉	肉角	75 g
		洋芋中丁	25 g
		洋蔥中丁	10 g
		甜椒中丁	3 g
		匈牙利紅椒粉	g
			g
			g
			g
副菜	飄香滷味	白k中丁	35 g
		小方干	20 g
		小魚丸	15 g
		海帶結	10 g
			g
			g
			g
			g
青菜	有機小松菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	綠豆燕麥湯	綠豆	10 g
		QQ	10 g
		麥片	5 g
			g
			g

4月8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
主菜	咖哩雞	胸丁	75 g
		洋芋中丁	20 g
		紅K中丁	10 g
		洋蔥中丁	8 g
		蘋果小丁	5 g
		咖哩粉	g
			g
			g
副菜	番茄炒蛋	液蛋	40 g
		番茄中丁	25 g
		洋蔥中丁	10 g
		杏鮑菇中丁	8 g
		毛豆仁	5 g
		番茄醬	g
			g
			g
青菜	有機小白菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	玉米濃湯	玉米	15 g
		洋芋小丁	10 g
		洋蔥小丁	5 g
		奶粉	g
		麵粉	g

4月9日		星期三	
主食	鮮蔬炒板條	板條	65 g
		高麗菜絲	30 g
		絞肉	10 g
		紅K粗絲	8 g
		洋蔥粗絲	8 g
		生香菇絲	5 g
		蔥珠	g
			g
主菜	古早味滷豬排X1	豬里肌排	1 P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜	小芋泥包	小芋泥包	1 P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜	福山萵苣	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	味噌蛋花湯	薄豆腐中丁	20 g
		盒蛋	5 g
		海芽	1 g
		味噌	g
			g

4月10日		星期四	
主食	紫米飯	白米	65 g
		紫米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	海苔魚丁	水鯊魚丁	90 g
		洋芋中丁	30 g
		海苔粉	g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜	奶香南瓜豆腐	南瓜中丁	35 g
		豆腐中丁	30 g
		雞肉茸	10 g
		毛豆仁	3 g
		奶粉	g
			g
			g
			g
青菜	有機高麗菜	青菜	72 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	黃瓜大骨湯	黃瓜大丁	20 g
		大骨	g
			g
			g
			g

4月11日		星期五	
主食	小米飯	白米	65 g
		小米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	蔥爆豬柳	豬柳	85 g
		洋蔥粗絲	30 g
		紅K絲	5 g
		蔥段	g
			g
			g
			g
			g
副菜	芋頭燴白菜	大白菜切	55 g
		芋頭片	10 g
		木耳片	5 g
		豆捲	3 g
		絞蒜	g
		蝦皮	g
			g
			g
青菜	油菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	柴魚蘿蔔湯	白K中丁	20 g
		柴魚片	g
			g
			g
			g

4月14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	糖醋雞丁	胸丁	75 g
		地瓜中丁	30 g
		洋蔥中丁	10 g
		黃椒中丁	3 g
		絞蒜	g
		番茄醬	g
			g
			g
副 菜	培根菇香高麗	高麗菜切	55 g
		碎培根	8 g
		生香菇絲	5 g
		豆捲	3 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
青 菜	有機黑葉白菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	裙帶海芽湯	玉米	10 g
		海帶芽	1 g
		薑絲	g
			g
			g
			g

4月15日 星期二			
主 食	南瓜飯	白米	60 g
		南瓜小丁	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	蘑菇醬魚排X1	烏魚片	1 p
		洋菇罐頭	5 g
		洋蔥小丁	5 g
		蘑菇醬	g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
副 菜	泡菜粉絲	大白菜切	35 g
		泡菜	10 g
		絞肉	10 g
		寬粉	8 g
		紅K絲	8 g
			g
			g
			g
青 菜	有機青松菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	番茄蛋花湯	番茄中丁	15 g
		洋蔥小丁	5 g
		盒蛋	5 g
		蔥珠	g
			g
			g

4月16日 星期三			
主 食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥粒	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	栗子燒雞	胸丁	75 g
		豆薯中丁	25 g
		栗子	10 g
		洋蔥中丁	8 g
			g
			g
			g
			g
副 菜	麵筋絲瓜	絲瓜厚片	65 g
		秀珍菇切	10 g
		紅K片	10 g
		麵筋泡	3 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
青 菜	地瓜葉	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	酸辣湯	筍絲	8 g
		豆腐絲	8 g
		金針菇	5 g
		木耳絲	5 g
			g
			g

4月17日 星期四			
主 食	玉米飯	白米	60 g
		玉米	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	醃醃滷肉	肉角	75 g
		白K中丁	20 g
		杏鮑菇滾刀切	15 g
		紅K中丁	10 g
		滷包	g
			g
			g
			g
副 菜	腰果玉米蒸蛋	液蛋	40 g
		玉米	12 g
		生香菇切	5 g
		海帶芽	1 g
		柴魚片	
		腰果	g
			g
			g
青 菜	有機荷葉白菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	芋頭西谷米	芋頭小丁	20 g
		西谷米	10 g
		椰奶粉	g
			g
			g
			g

4月18日 星期五			
主 食	茄汁義大利麵	螺旋麵	55 g
		玉米粒	15 g
		番茄小丁	15 g
		絞肉	10 g
		洋蔥小丁	10 g
		洋菇罐頭	8 g
		紅K小丁	5 g
			g
主 菜	蜜汁烤雞排X1	雞排	1 P
		白芝麻	g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	小紅豆包X1	小紅豆包	1 P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜	花椰菜	青菜	75 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	洋芋濃湯	洋芋小丁	15 g
		玉米	10 g
		洋蔥小丁	5 g
		奶粉	g
		麵粉	g
			g

4月21日 星期一			
	小米芝麻飯	白米	65 g
		小米	15 g
		黑芝麻	1 g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	泰式打拋豬	絞肉	75 g
		筍丁	20 g
		番茄小丁	10 g
		玉米粒	10 g
		絞蒜	g
		九層塔	g
			g
			g
副菜	洋蔥紅絲炒蛋	液蛋	40 g
		洋蔥粗絲	20 g
		紅k粗絲	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜	有機高麗菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	結頭魚丸湯	結頭菜中丁	15 g
		小魚丸	15 g
		柴魚片	g
			g
			g
			g

4月22日 星期二			
主食	紫米飯	有機白米	65 g
		紫米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	韓式醬雞丁	胸丁	75 p
		馬鈴薯中丁	30 g
		洋蔥小丁	15 g
		白芝麻	g
		韓式辣醬	g
		番茄醬	g
		麥芽糖	g
			g
副菜	蛋酥燴白菜	大白菜切	60 g
		紅K片	10 g
		盒蛋	5 g
		乾香菇絲	1 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
青菜	有機蘿蔓萵苣	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	味噌海芽湯	豆腐中丁	20 g
		海帶芽	1 g
		味噌	g
		柴魚片	g
			g
			g

4月23日 星期三			
主食	地瓜飯	白米	60 g
		地瓜小丁	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	義式香料燉豬	肉角	75 g
		豆薯中丁	25 g
		番茄大丁	15 g
		紅K中丁	10 g
		義式香料	g
			g
			g
			g
副菜	沙茶炒豆干	豆干片	45 g
		肉絲	15 g
		紅K片	10 g
		蔥珠	g
		沙茶醬	g
			g
			g
			g
青菜	青江菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	筍片豬骨湯	筍片	20 g
		大骨	g
			g
			g
			g
			g

4月24日 星期四			
主食	咖哩野菇炊飯	白米	55 g
		玉米	15 g
		絞肉	10 g
		洋蔥小丁	10 g
		生香菇片	10 g
		洋菇罐頭	5 g
		毛豆仁	5 g
		咖哩粉	g
主菜	炸雞翅X1	雞翅	1 P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜	鐵板豆芽	豆芽菜	50 g
		洋蔥粗絲	10 g
		肉絲	10 g
		木耳絲	5 g
		黑胡椒	g
		絞蒜	g
			g
			g
青菜	有機小白菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	冬瓜枸杞湯	冬瓜大丁	25 g
		枸杞	g
		薑絲	g
			g
			g
			g

4月25日 星期五			
主食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥粒	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	沙嗲凍腐魚	水鯊魚丁	90 P
		凍豆腐	35 g
		香茅	g
		魚露	g
		花生粉	g
		紅蔥頭末	g
		絞蒜	g
			g
副菜	麻油大黃瓜	大黃瓜大丁	60 g
		木耳片	15 g
		秀珍菇	10 g
		薑片	g
		麻油	g
		枸杞	g
			g
			g
青菜	蚵白菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	黑糖地瓜湯	地瓜小丁	30 g
		黑糖	g
		薑片	g
			g
			g
			g

