



4月7日		星期一		4月8日		星期二		4月9日		星期三		4月10日		星期四		4月11日		星期五	
主食	胚芽飯	白米	65 g	主食	糙米飯	有機白米	65 g	主食	鮮蔬炒粄條	粄條	65 g	主食	紫米飯	白米	65 g	主食	小米飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g			糙米	15 g		高麗菜絲	30 g			紫米	紫米	15 g		小米	小米	15 g
			g				g		絞肉	10 g					g			g	g
			g				g		紅K粗絲	8 g					g			g	g
			g				g		洋蔥粗絲	8 g					g			g	g
			g				g		生香菇絲	5 g					g			g	g
			g				g		蔥珠	1 g					g			g	g
			g				g								g			g	g
主菜	匈牙利豬肉	肉角	75 g	主菜	咖哩雞	胸丁	75 g	主菜	古早味滷豬排X1	豬里肌排	1 P	主菜	海苔魚丁	水鱉魚丁	90 g	主菜	蔥爆豬柳	豬柳	85 g
		洋芋中丁	25 g			洋芋中丁	20 g								g			洋蔥粗絲	30 g
		洋蔥中丁	10 g			紅K中丁	10 g								g			紅K絲	5 g
		甜椒中丁	3 g			洋蔥中丁	8 g								g			蔥段	g
		匈牙利紅椒粉	g			蘋果小丁	5 g								g			g	g
			g			咖哩粉	g								g			g	g
			g				g								g			g	g
副菜	飄香滷味	白k中丁	35 g	副菜	番茄炒蛋	液蛋	40 g	副菜	小芋泥包	小芋泥包	1 P	副菜	奶香南瓜豆腐	南瓜中丁	35 g	副菜	芋頭燴白菜	大白菜切	55 g
		小方干	20 g			番茄中丁	25 g								g			芋頭片	10 g
		小魚丸	15 g			洋蔥中丁	10 g								g			木耳片	5 g
		海帶結	10 g			杏鮑菇中丁	8 g								g			豆捲	3 g
			g			毛豆仁	5 g								g			絞蒜	g
			g			番茄醬	g								g			蝦皮	g
			g				g								g				g
青菜	有機小松菜	青菜	69 g	青菜	有機小白菜	青菜	70 g	青菜	福山萵苣	青菜	70 g	青菜	有機高麗菜	青菜	72 g	青菜	油菜	青菜	70 g
			g				g								g			g	g
			g				g								g			g	g
			g				g								g			g	g
			g				g								g			g	g
湯品	綠豆燕麥湯	綠豆	10 g	湯品	玉米濃湯	玉米	15 g	湯品	味噌蛋花湯	薄豆腐中丁	20 g	湯品	黃瓜大骨湯	黃瓜大丁	20 g	湯品	柴魚蘿蔔湯	白K中丁	20 g
		QQ	10 g			洋芋小丁	10 g								g			柴魚片	g
		麥片	5 g			洋蔥小丁	5 g								g			g	g
			g			奶粉	g								g			g	g
			g			麵粉	g								g			g	g
			g				g								g			g	g

4月14日 星期一				4月15日 星期二				4月16日 星期三				4月17日 星期四				4月18日 星期五				
主食	五穀飯	白米	65 g	主食	南瓜飯	白米	60 g	主食	燕麥飯	白米	65 g	主食	玉米飯	白米	60 g	主食	茄汁義大利麵	螺旋麵	55 g	
		五穀米	15 g			南瓜小丁	20 g			燕麥粒	15 g			玉米	20 g			玉米粒	15 g	
			g				g				g				g		番茄小丁	15 g		
			g				g				g				g		絞肉	10 g		
			g				g				g				g		洋蔥小丁	10 g		
			g				g				g				g		洋菇罐頭	8 g		
			g				g				g				g		紅K小丁	5 g		
			g				g				g				g				g	
			g				g				g				g				g	
			g				g				g				g				g	
主菜	糖醋雞丁	胸丁	75 g	主菜	蘑菇醬魚排X1	烏魚片	1 p	主菜	栗子燒雞	胸丁	75 g	主菜	醃醏滷肉	肉角	75 g	主菜	蜜汁烤雞排X1	雞排	1 P	
		地瓜中丁	30 g			洋菇罐頭	5 g			豆薯中丁	25 g			白K中丁	20 g			白芝麻	g	
		洋蔥中丁	10 g			洋蔥小丁	5 g			栗子	10 g			杏鮑菇滾刀切	15 g				g	
		黃椒中丁	3 g			蘑菇醬	g			洋蔥中丁	8 g			紅K中丁	10 g				g	
		絞蒜	g			絞蒜	g				g			滷包	g				g	
		番茄醬	g				g				g				g				g	
			g				g				g				g				g	
			g				g				g				g				g	
副菜	培根菇香高麗	高麗菜切	55 g	副菜	泡菜粉絲	大白菜切	35 g	副菜	麵筋絲瓜	絲瓜厚片	65 g	副菜	腰果玉米蒸蛋	液蛋	40 g	副菜	小紅豆包X1	小紅豆包	1 P	
		碎培根	8 g			泡菜	10 g			秀珍菇切	10 g			玉米	12 g				g	
		生香菇絲	5 g			絞肉	10 g			紅K片	10 g			生香菇切	5 g				g	
		豆捲	3 g			寬粉	8 g			麵筋泡	3 g			海帶芽	1 g				g	
		絞蒜	g			紅K絲	8 g			絞蒜	g			柴魚片					g	
			g				g				g			腰果	g				g	
			g				g				g				g				g	
青菜	有機黑葉白菜	青菜	69 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	花椰菜	青菜	75 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				g	
湯品	裙帶海芽湯	玉米	10 g	湯品	番茄蛋花湯	番茄中丁	15 g	湯品	酸辣湯	筍絲	8 g	湯品	芋頭西谷米	芋頭小丁	20 g	湯品	洋芋濃湯	洋芋小丁	15 g	
		海帶芽	1 g			洋蔥小丁	5 g			豆腐絲	8 g			西谷米	10 g			玉米	10 g	
		薑絲	g			盒蛋	5 g			金針菇	5 g			椰奶粉	g			洋蔥小丁	5 g	
			g			蔥珠	g			木耳絲	5 g				g		奶粉	g		
			g				g				g				g		麵粉	g		
			g				g				g				g				g	

4月21日 星期一				4月22日 星期二				4月23日 星期三				4月24日 星期四				4月25日 星期五			
主 菜	小米芝麻飯	白米	65 g	主 食	紫米飯	有機白米	65 g	主 食	地瓜飯	白米	60 g	主 食	咖哩野菇炊飯	白米	55 g	主 食	燕麥飯	白米	65 g
	小米	小米	15 g		紫米	紫米	15 g		地瓜小丁	地瓜	20 g		玉米	玉米	15 g		燕麥粒	燕麥粒	15 g
	黑芝麻	黑芝麻	1 g				g				g		絞肉	絞肉	10 g				g
			g				g				g		洋蔥小丁	洋蔥小丁	10 g				g
			g				g				g		生香菇片	生香菇片	10 g				g
			g				g				g		洋菇罐頭	洋菇罐頭	5 g				g
			g				g				g		毛豆仁	毛豆仁	5 g				g
			g				g				g		咖哩粉	咖哩粉	g				g
	泰式打拋豬	絞肉	75 g		韓式醬雞丁	胸丁	75 p		義式香料燉豬	肉角	75 g		炸雞翅X1	雞翅	1 P		沙嗲凍腐魚	水鯊魚丁	90 P
		筍丁	20 g		馬鈴薯中丁	馬鈴薯中丁	30 g		豆薯中丁	豆薯	25 g				g		凍豆腐	凍豆腐	35 g
副 菜	番茄小丁	番茄小丁	10 g		洋蔥小丁	洋蔥小丁	15 g		番茄大丁	番茄大丁	15 g				g		香茅	香茅	g
	玉米粒	玉米粒	10 g		白芝麻	白芝麻	g		紅K中丁	紅K中丁	10 g				g		魚露	魚露	g
	絞蒜	絞蒜	g		韓式辣醬	韓式辣醬	g		義式香料	義式香料	g				g		花生粉	花生粉	g
	九層塔	九層塔	g		番茄醬	番茄醬	g				g				g		紅蔥頭末	紅蔥頭末	g
			g		麥芽糖	麥芽糖	g				g				g		絞蒜	絞蒜	g
			g				g				g				g				g
	洋蔥紅絲炒蛋	液蛋	40 g		蛋酥燴白菜	大白菜切	60 g		沙茶炒豆干	豆干片	45 g		鐵板豆芽	豆芽菜	50 g		麻油大黃瓜	大黃瓜大丁	60 g
		洋蔥粗絲	20 g		紅K片	紅K片	10 g		肉絲	肉絲	15 g		洋蔥粗絲	洋蔥粗絲	10 g		木耳片	木耳片	15 g
		紅K粗絲	15 g		盒蛋	盒蛋	5 g		紅K片	紅K片	10 g		肉絲	肉絲	10 g		秀珍菇	秀珍菇	10 g
			g		乾香菇絲	乾香菇絲	1 g		蔥珠	蔥珠	g		木耳絲	木耳絲	5 g		薑片	薑片	g
青 菜		絞蒜	g				g		沙茶醬	沙茶醬	g		黑胡椒	黑胡椒	g		麻油	麻油	g
			g				g				g		絞蒜	絞蒜	g		枸杞	枸杞	g
	有機高麗菜	青菜	70 g		有機蘿蔓萐	青菜	70 g		青江菜	青菜	70 g		有機小白菜	青菜	70 g		蚵白菜	青菜	70 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				g
			g				g				g				g				g
			g				g				g				g				g
湯 品	結頭魚丸湯	結頭菜中丁	15 g	湯 品	味噌海芽湯	豆腐中丁	20 g	湯 品	筍片豬骨湯	筍片	20 g	湯 品	冬瓜枸杞湯	冬瓜大丁	25 g	湯 品	黑糖地瓜湯	地瓜小丁	30 g
		小魚丸	15 g		海帶芽	海帶芽	1 g		大骨	大骨	g		枸杞	枸杞	g		黑糖	黑糖	g
		柴魚片	g		味噌	味噌	g				g		薑絲	薑絲	g		薑片	薑片	g
			g		柴魚片	柴魚片	g				g				g				g
			g				g				g				g				g

