

4月28日 星期一

主食				g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
主菜			P	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
副菜			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
青菜			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
湯品			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	

4月29日 星期二

主食				g
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
主菜			P	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
副菜			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
青菜			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
湯品			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	

4月30日 星期三

主食				g
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
主菜			p	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
副菜			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
青菜			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
湯品			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	

5月1日 星期四

主食	白醬義大利麵	螺旋麵	55	g
		三色豆	20	g
		碎培根	15	g
		洋蔥小丁	10	g
		香菇片	10	g
		毛豆仁	5	g
		奶粉	g	
主菜		義大利香料	g	
	烤雞翅X1	雞翅	1	P
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
副菜	小紅豆包X1	小紅豆包	1	P
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
青菜	有機荷葉白菜	青菜	69	g
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
湯品	羅宋湯	番茄中丁	15	g
		洋蔥中丁	8	g
		高麗菜切	8	g
			g	
			g	
			g	
			g	
主食	胚芽飯	白米	65	g
		胚芽米	15	g
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
主菜	泰式打拋豬	絞肉	75	g
		生荀小丁	25	g
		番茄小丁	10	g
		洋蔥小丁	8	g
		魚露	g	
		九層塔	g	
		檸檬汁	g	
副菜	紅燒冬瓜	冬瓜大丁	55	g
		凍豆腐	20	g
		海帶結	15	g
			g	
			g	
			g	
			g	
青菜	油菜	青菜	70	g
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
			g	
湯品	味噌蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	25	g
		金針菇	5	g
		味噌	g	
		柴魚片	g	
			g	
			g	
			g	

5月2日 星期五

5月5日		星期一		5月6日		星期二		5月7日		星期三		5月8日		星期四		5月9日		星期五	
主食	糙米飯	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	燕麥飯	白米	65 g	主食	玉米飯	白米	60 g
		糙米	15 g			玉米	25 g			紫米	15 g			燕麥	15 g		玉米	玉米	20 g
			g			絞肉	15 g				g							g	
			g			杏鮑菇中丁	10 g				g							g	
			g			洋蔥中丁	10 g				g							g	
			g			毛豆仁	5 g				g							g	
			g			海苔香鬆	g				g							g	
主菜	芝麻蜜汁雞丁	胸丁	75 g	主菜	日式炸豬排X1	豬排	1 P	主菜	咖哩雞	胸丁	75 g	主菜	沙茶海陸雙鮮	魷魚圈	50 g	主菜	醬燒年糕雞	胸丁	75 g
		地瓜大丁	30 g				g			洋芋中丁	20 g			肉片	40 g		豆薯大丁	15 g	
		紅椒中丁	3 g				g			紅k中丁	10 g			筍絲	30 g		年糕條	15 g	
		麥芽糖	g				g			洋蔥中丁	8 g			沙茶醬	g		木耳片	8 g	
		白芝麻	g				g			咖哩粉	g			九層塔	g		洋蔥中丁	8 g	
		絞蒜	g				g				g				g		蔥珠	g	
			g				g				g				g		白芝麻	g	
副菜	豆皮炒高麗	高麗菜切	65 g	副菜	香菇蒸蛋	液蛋	40 g	副菜	柴魚關東煮	白k中丁	35 g	副菜	清炒大黃瓜	大黃瓜中丁	60 g	副菜	蛋酥白菜	大白菜切	65 g
		紅K片	8 g			玉米	10 g			四角油腐	20 g			木耳片	8 g		肉絲	8 g	
		豆捲	5 g			香菇片	5 g			小魚丸	12 g			紅k片	8 g		盒蛋	5 g	
		絞蒜	g			海帶芽	1 g			米血糕	10 g			絞蒜	g		香菇片	5 g	
			g			柴魚片	g			柴魚片	g				g		絞蒜	g	
			g				g				g				g			g	
青菜	有機黑葉白菜	青菜	69 g	青菜	有機味美菜	青菜	69 g	青菜	地瓜葉	青菜	70 g	青菜	有機青江菜	青菜	69 g	青菜	福山萵苣	福山萵苣	72 g
			g				g				g				g			g	
			g				g				g				g			g	
			g				g				g				g			g	
			g				g				g				g			g	
湯品	玉米海芽湯	玉米	20 g	湯品	綠豆燕麥湯	綠豆	20 g	湯品	筍片大骨湯	生筍片	25 g	湯品	絲瓜粉絲湯	絲瓜	15 g	湯品	洋芋濃湯	洋芋小丁	15 g
		海帶芽	1 g			燕麥粒	8 g			大骨	g			粉絲	3 g		玉米	15 g	
		柴魚片	g				g				g			薑絲	g		洋蔥小丁	5 g	
		薑絲	g				g				g				g		麵粉	g	
			g				g				g				g		奶粉	g	

5月12日 星期一			
主食	五穀飯	白米	65 g
	五穀米	15 g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
主菜	古早味肉燥	絞肉	75 g
		干丁	30 g
		油蔥酥	g
		冰糖	g
		絞蒜	g
		g	
		g	
		g	
副菜	南瓜蒸蛋	液蛋	40 g
		南瓜絲	8 g
		玉米粒	5 g
		香菇片	5 g
		g	
		g	
		g	
青菜	有機小白菜	青菜	70 g
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
湯品	蘿蔔魚丸湯	白K中丁	15 g
		小魚丸	10 g
		柴魚片	g
		g	
		g	

5月13日 星期二			
主食	南瓜飯	有機白米	60 g
		南瓜小丁	20 g
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
主菜	椒鹽魚丁	水鯊魚丁	90 g
		洋芋大丁	30 g
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
副菜	三色玉米豆干	玉米	35 g
		干丁	30 g
		絞肉	5 g
		毛豆仁	3 g
		g	
		g	
		g	
青菜	有機小松菜	青菜	69 g
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
湯品	肉骨茶湯	大白菜切	25 g
		豆捲	2 g
		肉骨茶包	g
		g	
		g	
5月14日 星期三			
主食	柴香炒烏龍	烏龍麵	80 g
		高麗菜切	30 g
		紅k絲	10 g
		洋蔥絲	10 g
		肉絲	8 g
		柴魚片	g
		g	
		g	
主菜	炸雞排X1	雞排	1 p
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
副菜	烤地瓜X1	地瓜	1 p
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
青菜	青江菜	青菜	70 g
		g	
		g	
		g	
		g	
湯品	冬瓜茶粉條湯	粉條	20 g
		冬瓜茶磚	10 g
		g	
		g	
5月15日 星期四			
主食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥	15 g
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
主菜	滷蛋X1海帶	水煮蛋	1 p
		海帶結	15 g
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
副菜	茄汁豆包	豆包切	60 g
		洋蔥絲	12 g
		番茄中丁	8 g
		木耳絲	5 g
		番茄醬	g
		g	
青菜	有機黑葉白菜	青菜	69 g
		g	
		g	
		g	
		g	
湯品	黃瓜大骨湯	大黃瓜中丁	25 g
		大骨	g
		g	
		g	
5月16日 星期五			
主食	紅藜糙米飯	白米	65 g
		糙米	15 g
		紅藜	2 g
		g	
		g	
		g	
		g	
		g	
主菜	麵輪燒雞	胸丁	75 g
		白k中丁	25 g
		紅k中丁	5 g
		麵輪	5 g
		g	
		g	
		g	
副菜	塔香海苔	海苔	55 g
		肉絲	10 g
		九層塔	g
		蒜末	g
		g	
		g	
青菜	福山萵苣	青菜	70 g
		g	
		g	
		g	
		g	
湯品	薑片冬瓜湯	冬瓜中丁	25 g
		薑片	g
		g	
		g	

		5月19日	星期一
主 菜	小米芝麻飯	白米	65 g
		小米	15 g
		黑芝麻	1 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	海苔粉魚片X1	烏魚片	1 p
		海苔粉	g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜	大黃瓜炒蛋	液蛋	40 g
		大黃瓜中丁	35 g
		白胡椒	g
			g
			g
			g
			g
湯 品	有機山菠菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
	番茄豆腐湯	豆腐中丁	15 g
		番茄中丁	10 g
			g
			g

		5月20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
			g
主菜	親子丼	胸丁	75 g
		杏鮑菇滾刀切	20 g
		洋蔥中丁	15 g
		毛豆仁	8 g
		紅K片	8 g
		盒蛋	5 g
		海苔絲	g
			g
副菜	椒鹽海鮮丸	海鮮丸	2 p
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜	有機白莧菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	柴魚味噌湯	豆腐中丁	20 g
		海帶芽	1 g
		柴魚片	g
		味噌	g
			g

5月21日			星期三
主食	地瓜飯	白米	60g
		地瓜小丁	20g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	洋蔥肉柳	肉柳	80g
		洋蔥粗絲	30g
		紅蘿蔔絲	12g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜	咖哩凍豆腐	凍豆腐	35g
		洋芋中丁	25g
		紅k中丁	10g
		玉米筍切	8g
		洋蔥中丁	8g
		咖哩粉	g
		椰漿粉	g
			g
			g
青菜	油菜	青菜	70g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	薑香冬瓜湯	冬瓜中丁	25g
		薑絲	g
			g
			g
			g

5月22日			星期四
主食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	三杯雞	胸丁	75 g
		生筍中丁	30 g
		小黃瓜片	8 g
		紅椒中丁	3 g
		薑片	g
		蒜	g
		九層塔	g
			g
副菜	蝦香蛋酥扁蒲	扁蒲粗條	65 g
		紅k絲	8 g
		木耳絲	5 g
		盒蛋	5 g
		蝦皮	g
			g
			g
			g
青菜	有機荷葉白菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	玉米濃湯	玉米	20 g
		洋芋小丁	10 g
		洋蔥小丁	8 g
		奶粉	g
		麵粉	g

5月23日		星期五	
主食	蔥頭雞魯飯	白米	65 g
		雞絲	25 g
		玉米	20 g
		絞肉	15 g
		蔥珠	g
		紅蔥頭末	g
			g
			g
主菜	古早味滷豬排X1	豬排	1 P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜	香菇炒高麗	高麗菜切	55 g
		香菇片	10 g
		紅k片	8 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青菜	青江菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
易品	燒仙草	蜜八寶	15 g
		芋圓	15 g
		仙草原液	g
			g
			g

5月27日			星期二
主食	玉米飯	有機白米	60 g
		玉米	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	瑪莎曼咖哩豬	豬肉片	75 g
		洋芋切片	20 g
		洋蔥中丁	10 g
		杏鮑菇片	8 g
		椰漿粉	g
		香茅	g
			g
			g
副菜	泡菜粉絲	大白菜切	35 p
		泡菜	8 g
		木耳絲	5 g
		寬粉	5 g
		絞肉	5 g
			g
			g
			g
青菜	有機味美菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	玉米海芽湯	玉米	20 g
		海帶芽	1 g
			g
			g
			g

5月29日			星期四
主食	小米飯	白米	65 g
		小米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	滷翅腿X2	雞翅腿	2 p
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜	培根炒花椰	花椰菜	70 g
		碎培根	8 g
		玉米	8 g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜	有機小白菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	燕麥QQ鮮奶茶	燕麥粒	15 g
		QQ	15 g
		麥茶包	g
		奶粉	g
			g