

4月28日		星期一	
主 食			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜			P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品			g
			g
			g
			g
			g

4月29日		星期二	
主 食			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜			P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品			g
			g
			g
			g
			g

4月30日		星期三	
主 食			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜			p
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品			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
		義大利香料	g
主 菜	烤雞翅X1	雞翅	1 P
			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	有機荷葉白菜	青菜	69 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

5月2日		星期五	
主 食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	泰式打拋豬	絞肉	75 g
		生筍小丁	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
			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
			g
青 菜	油菜	青菜	70 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

5月5日		星期一	
主食	糙米飯	白米	65 g
		糙米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	芝麻蜜汁雞丁	胸丁	75 g
		地瓜大丁	30 g
		紅椒中丁	3 g
		麥芽糖	g
		白芝麻	g
		絞蒜	g
			g
			g
副菜	豆皮炒高麗	高麗菜切	65 g
		紅K片	8 g
		豆捲	5 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青菜	有機黑葉白菜	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
		柴魚片	g
		薑絲	g
			g

5月6日		星期二	
主食	海苔香鬆炒飯	有機白米	65 g
		玉米	25 g
		絞肉	15 g
		杏鮑菇中丁	10 g
		洋蔥中丁	10 g
		毛豆仁	5 g
		海苔香鬆	g
主菜	日式炸豬排X1	豬排	1 P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜	香菇蒸蛋	液蛋	40 g
		玉米	10 g
		香菇片	5 g
		海帶芽	1 g
		柴魚片	g
			g
			g
			g
青菜	有機味美菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	綠豆燕麥湯	綠豆	20 g
		燕麥粒	8 g
			g
			g
			g

5月7日		星期三	
主食	紫米飯	白米	65 g
		紫米	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
		咖哩粉	g
			g
			g
			g
副菜	柴魚關東煮	白k中丁	35 g
		四角油腐	20 g
		小魚丸	12 g
		米血糕	10 g
		柴魚片	g
			g
			g
			g
青菜	地瓜葉	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	筍片大骨湯	生筍片	25 g
		大骨	g
			g
			g
			g

5月8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	沙茶海陸雙鮮	魷魚圈	50 g
		肉片	40 g
		筍絲	30 g
		沙茶醬	g
		九層塔	g
			g
			g
			g
副菜	清炒大黃瓜	大黃瓜中丁	60 g
		木耳片	8 g
		紅k片	8 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青菜	有機青江菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	絲瓜粉絲湯	絲瓜	15 g
		粉絲	3 g
		薑絲	g
			g
			g

5月9日		星期五	
主食	玉米飯	白米	60 g
		玉米	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	醬燒年糕雞	胸丁	75 g
		豆薯大丁	15 g
		年糕條	15 g
		木耳片	8 g
		洋蔥中丁	8 g
		蔥珠	g
		白芝麻	g
			g
副菜	蛋酥白菜	大白菜切	65 g
		肉絲	8 g
		盒蛋	5 g
		香菇片	5 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
青菜	福山萵苣	福山萵苣	72 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	洋芋濃湯	洋芋小丁	15 g
		玉米	15 g
		洋蔥小丁	5 g
		麵粉	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
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
			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
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
			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
			g
副 菜	烤地瓜X1	地瓜	1 p
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜	青江菜	青菜	70 g
			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
			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
			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
			g
			g
青 菜	有機黑葉白菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	黃瓜大骨湯	大黃瓜中丁	25 g
		大骨	g
			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
			g
副 菜	塔香海茸	海茸	55 g
		肉絲	10 g
		九層塔	g
		蒜末	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	福山萵苣	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	薑片冬瓜湯	冬瓜中丁	25 g
		薑片	g
			g
			g
			g

5月19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	海苔粉魚片X1	烏魚片	1 p
		海苔粉	g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 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
			g
青 菜	有機山菠菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	番茄豆腐湯	豆腐中丁	15 g
		番茄中丁	10 g
			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
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
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	60 g
		地瓜小丁	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	洋蔥肉柳	肉柳	80 g
		洋蔥粗絲	30 g
		紅蘿蔔絲	12 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
副 菜	咖哩凍豆腐	凍豆腐	35 g
		洋芋中丁	25 g
		紅k中丁	10 g
		玉米筍切	8 g
		洋蔥中丁	8 g
		咖哩粉	g
		椰漿粉	g
			g
青 菜	油菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	薑香冬瓜湯	冬瓜中丁	25 g
		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
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
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
青 菜	青江菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	燒仙草	蜜八寶	15 g
		芋圓	15 g
		仙草原液	g
			g
			g

