

9月29日 星期一					9月30日 星期二					10月1日 星期三					10月2日 星期四					10月3日 星期五				
主食				g	主食				g	主食	紫米飯	白米	65	g	主食	小米芝麻飯	白米	65	g	主食	茄汁義大利麵	義大利麵	55	g
				g					g			紫米	15	g			小米	15	g			絞肉	15	g
				g					g					g			黑芝麻	1	g			番茄中丁	15	g
				g					g					g					g			洋蔥小丁	12	g
				g					g					g					g			玉米	10	g
				g					g					g					g			絞蒜		g
				g					g					g					g			番茄醬		g
				g					g					g					g					g
主菜				g	主菜				P	主菜	瑪莎曼咖喱豬	肉片	75	g	主菜	椒鹽魚丁	水鯊魚丁	90	g	主菜	滴雞翅X1	雞翅	1	P
				g					g			洋芋切片	25	g			地瓜大丁	30	g					g
				g					g			洋蔥中丁	8	g					g					g
				g					g			杏鮑菇片	8	g					g					g
				g					g			椰漿粉		g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
副菜				g	副菜				g	副菜	小黃瓜炒素雞	小黃瓜片	45	g	副菜	筍香滷油腐	生筍中丁	35	g	副菜	小芝麻包X1	小芝麻包	1	P
				g					g			素雞片	25	g			四角油腐	25	g					g
				g					g			絞蒜		g			海帶結	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					g					g
青菜				g	青菜				g	青菜	地瓜葉	青菜	70	g	青菜	有機小白菜	青菜	70	g	青菜	高麗菜	青菜	68	g
				g					g					g					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					g
湯品				g	湯品				g	湯品	薑香冬瓜湯	冬瓜中丁	25	g	湯品	冬瓜茶粉條	粉條切	20	g	湯品	玉米濃湯	玉米	12	g
				g					g			薑絲		g			冬瓜茶		g			洋芋小丁	10	g
				g					g					g					g			洋蔥小丁	5	g
				g					g					g					g			奶粉		g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g

10月6日		星期一		
主 食				g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
主 菜				g
				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

10月7日		星期二		
主 食	白飯	有機白米	80	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
主 菜	黃燜雞	胸丁	75	g
		杏鮑菇滾刀切	25	g
		洋蔥中丁	10	g
				g
				g
				g
				g
				g
副 菜	白醬馬鈴薯	洋芋中丁	45	g
		青花椰	25	g
		紅K中丁	10	g
		奶粉		g
				g
				g
				g
				g
青 菜	有機黑葉白菜	青菜	69	g
				g
				g
				g
				g
				g
湯 品	枸杞排骨湯	白K中丁	25	g
		枸杞		g
		大骨		g
		薑絲		g
				g

10月8日		星期三		
主 食	燕麥飯	白米	65	g
		燕麥	15	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
主 菜	瓜仔肉	絞肉	75	g
		筍丁	30	g
		碎瓜	10	g
				g
				g
				g
				g
				g
副 菜	蒸蛋	液蛋	55	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
青 菜	油菜	青菜	70	g
				g
				g
				g
				g
				g
湯 品	針菇雞湯	金針菇切	20	g
		紅K絲	5	g
		雞骨		g
				g
				g

10月9日		星期四		
主 食	小米飯	白米	65	g
		小米	15	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
主 菜	滷豬腳	肉角	45	g
		豬腳丁	30	g
		筍干	30	g
				g
				g
				g
				g
				g
副 菜	彩蔬玉米	玉米粒	35	g
		三色豆	30	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
青 菜	有機白松菜	青菜	69	g
				g
				g
				g
				g
				g
湯 品	雙色蘿蔔湯	白k小丁	20	g
		紅k小丁	5	g
				g
				g
				g

10月10日		星期五		
主 食				g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
主 菜				p
				g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
副 菜				p
				g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
青 菜				g
				g
				g
				g
				g
				g
湯 品				g
				g
				g
				g
				g

10月13日 星期一			
主 食	五穀飯	白米	65 g
		五穀米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	腰果糖醋肉	肉角	75 g
		洋芋中丁	25 g
		洋蔥中丁	8 g
		甜椒	3 g
		腰果	g
			g
			g
副 菜	豆皮高麗菜	高麗菜切	60 g
		紅K片	8 g
		豆捲	5 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
青 菜	有機味美菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
湯 品	海芽味噌湯	豆腐丁	20 g
		海帶芽	g
		柴魚片	g
		味噌	g
			g

10月14日 星期二			
主 食	夏威夷炒飯	有機白米	55 g
		火腿丁	15 g
		液蛋	10 g
		三色豆	15 g
		洋蔥小丁	10 g
		鳳梨丁	8 g
		紅藜麥	3 g
主 菜	滷雞腿X1	雞腿	1 P
		滷包	g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	蝦香蛋酥扁蒲	扁蒲切條	55 g
		紅K絲	8 g
		香菇絲	5 g
		雞蛋	5 g
		蝦皮	g
		絞蒜	g
			g
青 菜	有機荷葉白菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
湯 品	蘿蔔大骨湯	白K小丁	20 g
		紅K小丁	5 g
		大骨	g
			g
			g

10月15日 星期三			
主 食	南瓜飯	白米	60 g
		南瓜小丁	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	咖哩魚丁	水鯊魚丁	90 g
		洋芋中丁	25 g
		紅K中丁	8 g
		洋蔥小丁	8 g
		咖哩粉	g
			g
			g
副 菜	清炒大黃瓜	大黃瓜大丁	60 g
		生香菇片	8 g
		紅K片	8 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
青 菜	空心菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
湯 品	番茄蛋花湯	蕃茄中丁	20 g
		雞蛋	g
		蔥珠	g
			g
			g

10月16日 星期四			
主 食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	筍燒豬肉	肉角	75 g
		筍丁	20 g
		紅k中丁	10 g
		滷包	g
			g
			g
			g
副 菜	玉米干丁	玉米	32 g
		干丁	30 g
		絞肉	8 g
		毛豆仁	3 g
			g
			g
			g
青 菜	有機青松菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
湯 品	酸辣湯	豆腐絲	10 g
		紅K絲	5 g
		金針菇切	3 g
		木耳絲	3 g
			g

10月17日 星期五			
主 食	紫米飯	白米	65 g
		紫米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	鹽酥雞	胸丁	75 g
		地瓜大丁	25 g
		九層塔	g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
副 菜	海芽香菇蒸蛋	液蛋	40 g
		玉米	8 g
		香菇絲	8 g
		海帶芽	g
		柴魚片	g
			g
			g
青 菜	地瓜葉	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
湯 品	燕麥QQ鮮奶茶	燕麥	15 g
		QQ	10 g
		奶粉	g
		麥茶包	g
			g

10月20日		星期一	
	糙米飯	白米	65 g
		糙米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	泰式打拋豬	絞肉	75 g
		豆薯小丁	30 g
		番茄小丁	8 g
		洋蔥小丁	5 g
		絞蒜	g
		魚露	g
		九層塔	g
副 菜	木須炒花椰	青花椰	65 g
		木耳片	8 g
		玉米筍切	8 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機小白菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
湯 品	味噌豆腐湯	豆腐丁	20 g
		海帶芽	1 g
		柴魚片	g
		味噌	g
			g

10月21日		星期二	
主 食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	番茄炒蛋	液蛋	45 g
		番茄中丁	25 g
		玉米筍片	8 g
		毛豆仁	3 g
		蔥珠	g
		番茄醬	g
			g
副 菜	沙茶炒豆干	高麗菜切	35 g
		豆干片	25 g
		有機金針菇切	20 g
		沙茶醬	g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
青 菜	有機小松菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
湯 品	綠豆薏仁湯	綠豆	15 g
		薏仁	10 g
			g
			g
			g

10月22日		星期三	
主 食	玉米飯	白米	60 g
		玉米	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	泡菜年糕雞	胸丁	75 g
		大白菜切	20 g
		年糕條	12 g
		泡菜	8 g
		木耳片	5 g
			g
			g
副 菜	鐵板豆芽	豆芽菜	55 g
		洋蔥粗絲	12 g
		紅k絲	8 g
		黑胡椒	g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
青 菜	高麗菜	青菜	68 g
		紅k絲	5 g
			g
			g
			g
湯 品	紅棗冬瓜湯	冬瓜大丁	25 g
		紅棗	g
		薑絲	g
			g
			g

10月23日		星期四	
主 食	古早味肉絲炒麵	意麵	60 g
		高麗菜切	30 g
		肉絲	15 g
		香菇絲	8 g
		紅k絲	8 g
		洋蔥粗絲	5 g
		絞蒜	g
			g
主 菜	蘑菇醬豬排	豬排	1 p
		洋蔥絲	10 g
		蘑菇醬	g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
副 菜	小紅豆包	小紅豆包	1 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機山菠菜	青菜	70 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

10月24日		星期五	
主 食			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜			p
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜			g
			g
			g
			g
			g
湯 品			g
			g
			g
			g
			g

10月27日 星期一			
主 食	地瓜飯	白米	60 g
		地瓜小丁	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	栗子燒豬	肉角	75 g
		洋芋中丁	25 g
		栗子	10 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
副 菜	玉米蒸蛋	液蛋	40 g
		玉米	12 g
		海帶芽	g
		柴魚片	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機油江菜	青菜	69 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

10月28日 星期二			
主 食	紫米飯	白米	65 g
		紫米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	海苔粉魚丁	水鯊魚丁	90 g
		地瓜大丁	25 g
		四季豆	10 g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	培根炒高麗菜	高麗菜切	65 g
		培根	12 g
		香菇片	8 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機青松菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	玉米海芽湯	海帶芽	1 g
		薑絲	g
		玉米粒	g
			g
			g

10月29日 星期三			
主 食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	義式香料雞丁	胸丁	75 g
		洋蔥中丁	20 g
		杏鮑菇滾刀切	8 g
		玉米筍片	8 g
		紅椒片	3 g
		義大利香料	g
		絞蒜	g
			g
副 菜	筍絲炒蛋	液蛋	40 g
		生筍絲	25 g
		香菇片	8 g
		絞蒜	g
		蔥珠	g
			g
			g
			g
青 菜	地瓜葉	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	大滷湯	豆腐絲	8 g
		紅k絲	8 g
		木耳絲	5 g
		金針菇切	5 g
			g

10月30日 星期四			
主 食	海苔香鬆炒飯	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
			g
主 菜	壽喜燒肉片	肉片	75 g
		洋蔥中丁	20 g
		金針菇切	12 g
		玉米筍切片	5 g
			g
			g
			g
			g
副 菜	香菇炒花椰	青花菜	65 g
		香菇片	8 g
		紅k片	8 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機荷葉白菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	雙色蘿蔔湯	白k小丁	20 g
		紅k小丁	5 g
		大骨	g
			g
			g

10月31日 星期五			
主 食	五穀飯	白米	65 g
		五穀米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	烤雞排	雞排	1 p
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	泡菜粉絲	大白菜切	35 g
		泡菜	8 g
		木耳絲	5 g
		寬粉	5 g
		絞肉	5 g
			g
			g
			g
青 菜	青江菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	蔬菜蛋花湯	高麗菜切	15 g
		洋蔥中丁	8 g
		盒蛋	g
			g
			g