



| 4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   |  |     | p |
|      |  |     | g |
|      |  |     | g |
|      |  |     | g |
|      |  |     | g |
|      |  |     | g |
|      |  |     | g |
|      |  |     | g |
| 青菜   |  |     | g |
|      |  |     | g |
|      |  |     | g |
|      |  |     | g |
|      |  |     | g |
|      |  |     | g |
|      |  |     | g |
|      |  |     | g |
| 湯品   |  |     | g |
|      |  |     | g |
|      |  |     | g |
|      |  |     | g |
|      |  |     | g |
|      |  |     | g |
|      |  |     | g |
|      |  |     | g |

| 4月7日 |        | 星期二   |      |
|------|--------|-------|------|
| 主食   | 南瓜米粉   | 米粉    | 50 g |
|      |        | 高麗菜切  | 25 g |
|      |        | 絞肉    | 10 g |
|      |        | 南瓜絲   | 15 g |
|      |        | 洋葱粗絲  | 8 g  |
|      |        | 乾香菇   | 3 g  |
|      |        | 紅蔥頭   | g    |
|      |        | 絞蒜    | g    |
| 主菜   | 蜜汁雞翅   | 雞翅    | 1 P  |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
| 副菜   | 麻油高麗凍腐 | 高麗菜   | 40 p |
|      |        | 凍豆腐   | 30 g |
|      |        | 枸杞    | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
| 青菜   | 有機小白菜  | 有機小白菜 | 69 g |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
| 湯品   | 肉骨茶湯   | 大白菜   | 15 g |
|      |        | 白蘿蔔小丁 | 10 g |
|      |        | 肉骨茶包  | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |

| 4月8日 |       | 星期三  |      |
|------|-------|------|------|
| 主食   | 玉米飯   | 白米   | 65 g |
|      |       | 玉米   | 15 g |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
| 主菜   | 海苔粉魚片 | 水鯊魚片 | 1 g  |
|      |       | 海苔粉  | 1 g  |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
| 副菜   | 白菜滷   | 大白菜  | 55 g |
|      |       | 黑木耳  | 10 g |
|      |       | 金針菇  | 10 g |
|      |       | 腐皮捲  | 5 g  |
|      |       | 香菇   | 3 g  |
|      |       | 蒜末   | g    |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
| 青菜   | 青花菜   | 青花菜  | 70 g |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
| 湯品   | QQ地瓜湯 | 地瓜小丁 | 15 g |
|      |       | QQ   | 15 g |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |
|      |       |      | g    |

| 4月9日 |        | 星期四   |      |
|------|--------|-------|------|
| 主食   | 糙米飯    | 白米    | 65 g |
|      |        | 糙米    | 15 g |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
| 主菜   | 咖哩豬    | 豬肉肉角  | 75 g |
|      |        | 洋芋大丁  | 20 g |
|      |        | 紅蘿蔔大丁 | 15 g |
|      |        | 洋葱    | 15 g |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
| 副菜   | 海芽玉米蒸蛋 | 雞蛋    | 40 p |
|      |        | 玉米    | 15 g |
|      |        | 海帶芽   | 3 g  |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
| 青菜   | 有機高麗菜  | 有機高麗菜 | 72 g |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
| 湯品   | 結頭大骨湯  | 結頭菜中丁 | 15 g |
|      |        | 紅蘿蔔中丁 | 10 g |
|      |        | 大骨    | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |
|      |        |       | g    |

| 4月10日 |        | 星期五   |      |
|-------|--------|-------|------|
| 主食    | 紫米飯    | 白米    | 65 g |
|       |        | 紫米    | 15 g |
|       |        |       | g    |
|       |        |       | g    |
|       |        |       | g    |
|       |        |       | g    |
|       |        |       | g    |
|       |        |       | g    |
| 主菜    | 親子丼    | 胸丁    | 75 p |
|       |        | 洋葱絲   | 25 g |
|       |        | 雞蛋    | 15 g |
|       |        | 杏鮑菇切片 | 15 g |
|       |        | 毛豆仁   | 5 g  |
|       |        | 海苔絲   | 1 g  |
|       |        | 柴魚片   | g    |
|       |        |       | g    |
| 副菜    | 蜜汁豆干   | 豆干    | 65 p |
|       |        | 白芝麻   | 1 g  |
|       |        |       | g    |
|       |        |       | g    |
|       |        |       | g    |
|       |        |       | g    |
|       |        |       | g    |
|       |        |       | g    |
| 青菜    | 油菜     | 油菜    | 65 g |
|       |        | 紅蘿蔔絲  | 2 g  |
|       |        |       | g    |
|       |        |       | g    |
|       |        |       | g    |
|       |        |       | g    |
|       |        |       | g    |
|       |        |       | g    |
| 湯品    | 南瓜玉米濃湯 | 玉米    | 20 g |
|       |        | 南瓜小丁  | 10 g |
|       |        | 奶粉    | g    |
|       |        |       | g    |
|       |        |       | g    |
|       |        |       | g    |
|       |        |       | g    |
|       |        |       | g    |

| 4月13日 |       | 星期一         |
|-------|-------|-------------|
| 主食    | 小米飯   | 白米 65 g     |
|       |       | 小米 15 g     |
|       |       |             |
|       |       |             |
|       |       |             |
|       |       |             |
|       |       |             |
| 主菜    | 洋蔥雞丁  | 雞肉 75 g     |
|       |       | 有機金針菇 20 g  |
|       |       | 洋蔥大丁 20 g   |
|       |       | 小黃瓜滾刀切 5 g  |
|       |       | 紅黃椒切 5 g    |
| 副菜    | 咖哩洋芋  | 洋芋大丁 35 g   |
|       |       | 紅蘿蔔大丁 35 g  |
|       |       | 玉米筍 15 g    |
|       |       |             |
|       |       |             |
| 青菜    | 有機蔬菜  | 有機黑葉白菜 69 g |
|       |       |             |
|       |       |             |
|       |       |             |
|       |       |             |
| 湯品    | 雙色蘿蔔湯 | 紅蘿蔔 15 g    |
|       |       | 白蘿蔔 10 g    |
|       |       |             |
| 4月20日 |       | 星期一         |

| 4月14日 |        | 星期二        |
|-------|--------|------------|
| 主食    | 胚芽飯    | 白米 65 g    |
|       |        | 胚芽米 15 g   |
|       |        |            |
|       |        |            |
|       |        |            |
|       |        |            |
|       |        |            |
| 主菜    | 香菇肉燥   | 豬絞肉 75 p   |
|       |        | 豆干 20 g    |
|       |        | 杏鮑菇 15 g   |
|       |        | 洋蔥小丁 10 g  |
|       |        | 香菇 3 g     |
| 副菜    | 洋蔥番茄炒蛋 | 雞蛋 45 p    |
|       |        | 洋蔥 15 g    |
|       |        | 番茄 15 g    |
|       |        | 毛豆仁 5 g    |
|       |        |            |
| 青菜    | 有機蔬菜   | 有機味美菜 69 g |
|       |        |            |
|       |        |            |
|       |        |            |
|       |        |            |
| 湯品    | 黑糖米苔目湯 | 米苔目切 25 g  |
|       |        | 黑糖         |
|       |        |            |
| 4月21日 |        | 星期二        |

| 4月15日 |       | 星期三        |
|-------|-------|------------|
| 主食    | 南瓜飯   | 白米 60 g    |
|       |       | 南瓜小丁 20 g  |
|       |       |            |
|       |       |            |
|       |       |            |
|       |       |            |
|       |       |            |
| 主菜    | 花瓜雞丁  | 雞胸丁 75 g   |
|       |       | 豆薯大丁 20 g  |
|       |       | 紅蘿蔔大丁 15 g |
|       |       | 花瓜         |
|       |       |            |
| 副菜    | 清燉關東煮 | 白蘿蔔 25 g   |
|       |       | 油豆腐 20 g   |
|       |       | 豬血糕 15 g   |
|       |       | 海帶結 15 g   |
|       |       | 柴魚片        |
| 青菜    | 小白菜   | 小白菜 70 g   |
|       |       |            |
|       |       |            |
|       |       |            |
|       |       |            |
| 湯品    | 羅宋湯   | 高麗菜 15 g   |
|       |       | 洋芋 10 g    |
|       |       | 番茄 5 g     |
| 4月22日 |       | 星期三        |

| 4月16日 |          | 星期四        |
|-------|----------|------------|
| 主食    | 茄汁肉醬義大利麵 | 螺絲麵 65 g   |
|       |          | 洋蔥小丁 15 g  |
|       |          | 玉米 15 g    |
|       |          | 絞肉 10 g    |
|       |          | 番茄小丁 10 g  |
|       |          | 青豆仁 5 g    |
|       |          |            |
| 主菜    | 日式炸豬排    | 日式炸豬排 1 p  |
|       |          |            |
|       |          |            |
|       |          |            |
|       |          |            |
| 副菜    | 奶皇包      | 奶皇包 1 g    |
|       |          |            |
|       |          |            |
|       |          |            |
|       |          |            |
| 青菜    | 有機蔬菜     | 有機白松菜 69 g |
|       |          |            |
|       |          |            |
|       |          |            |
|       |          |            |
| 湯品    | 海芽蛋花湯    | 雞蛋 15 g    |
|       |          | 海帶芽 3 g    |
|       |          |            |
| 4月23日 |          | 星期四        |

| 4月17日 |        | 星期五        |
|-------|--------|------------|
| 主食    | 紫米飯    | 白米 65 g    |
|       |        | 紫米 15 g    |
|       |        |            |
|       |        |            |
|       |        |            |
|       |        |            |
|       |        |            |
| 主菜    | 三杯魚丁   | 水鯊 90 g    |
|       |        | 杏鮑菇 15 g   |
|       |        | 紅蘿蔔 10 g   |
|       |        | 九層塔        |
|       |        |            |
| 副菜    | 薑絲絲瓜   | 絲瓜 65 g    |
|       |        | 木耳絲 10 g   |
|       |        | 肉絲 5 g     |
|       |        | 薑絲         |
|       |        |            |
| 青菜    | 蚵白菜    | 蚵白菜 69 g   |
|       |        |            |
|       |        |            |
|       |        |            |
|       |        |            |
| 湯品    | 青木瓜枸杞湯 | 青木瓜大丁 25 g |
|       |        | 枸杞         |
|       |        | 大骨         |
| 4月24日 |        | 星期五        |

|    |        |       |    |   |
|----|--------|-------|----|---|
|    | 燕麥飯    | 有機白米  | 65 | g |
|    |        | 燕麥    | 15 | g |
|    |        |       |    | g |
|    |        |       |    | g |
|    |        |       |    | g |
|    |        |       |    | g |
|    |        |       |    | g |
| 主菜 | 和風腰果蒸蛋 | 雞蛋    | 40 | p |
|    |        | 生香菇絲  | 12 | g |
|    |        | 玉米粒   | 5  | g |
|    |        | 腰果    | 3  | g |
|    |        | 海芽    | 1  | g |
|    |        |       | g  |   |
|    |        |       | g  |   |
|    |        |       | g  |   |
| 副菜 | 豆干滷味   | 小四方豆干 | 50 | p |
|    |        | 結頭菜大丁 | 15 | g |
|    |        | 海帶結   | 15 | g |
|    |        |       | g  |   |
|    |        |       | g  |   |
| 青菜 | 有機蔬菜   | 有機高麗菜 | 72 | g |
|    |        |       |    | g |
|    |        |       |    | g |
|    |        |       |    | g |
|    |        |       |    | g |
| 湯品 | 芋頭西谷米  | 芋頭小丁  | 20 | g |
|    |        | 西谷米   | 15 | g |
|    |        | 椰漿    |    | g |
|    |        |       |    | g |

|    |       |       |    |   |
|----|-------|-------|----|---|
| 主食 | 五穀飯   | 白米    | 65 | g |
|    |       | 五穀米   | 15 | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
| 主菜 | 椒鹽魚丁  | 烏魚丁   | 90 | P |
|    |       | 地瓜大丁  | 35 | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
| 副菜 | 白菜滷   | 大白菜   | 55 | g |
|    |       | 豆捲    | 10 | g |
|    |       | 紅蘿蔔   | 5  | g |
|    |       | 黑木耳   | 5  | g |
|    |       | 蒜末    |    | g |
|    |       |       | g  |   |
| 青菜 | 有機蔬菜  | 有機山菠菜 | 65 | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
| 湯品 | 豆腐味噌湯 | 豆腐中丁  | 30 | g |
|    |       | 海帶芽   | 1  | g |
|    |       | 柴魚片   |    | g |
|    |       |       |    | g |

|    |       |       |    |   |
|----|-------|-------|----|---|
| 主食 | 糙米飯   | 白米    | 65 | g |
|    |       | 糙米    | 15 | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
| 主菜 | 塔香三杯雞 | 雞胸丁   | 75 | g |
|    |       | 紅蘿蔔大丁 | 25 | g |
|    |       | 杏鮑菇   | 20 | g |
|    |       | 九層塔   | 3  | g |
|    |       | 蒜頭    |    | g |
|    |       |       | g  |   |
| 副菜 | 蛋酥炒冬瓜 | 冬瓜大丁  | 50 | p |
|    |       | 紅蘿蔔   | 15 | g |
|    |       | 雞蛋    | 10 | g |
|    |       | 黑木耳   | 5  | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       | g  |   |
| 青菜 | 青江菜   | 青江菜   | 69 | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
| 湯品 | 香菇雞湯  | 高麗菜   | 20 | g |
|    |       | 香菇    | 3  | g |
|    |       | 雞骨    |    | g |
|    |       | 枸杞    |    | g |

|    |       |        |    |   |
|----|-------|--------|----|---|
| 主食 | 小米飯   | 白米     | 65 | g |
|    |       | 小米     | 15 | g |
|    |       |        |    | g |
|    |       |        |    | g |
|    |       |        |    | g |
|    |       |        |    | g |
|    |       |        |    | g |
| 主菜 | 紅燒滷肉  | 豬肉角    | 75 | p |
|    |       | 筍丁     | 20 | g |
|    |       | 小四方油豆腐 | 15 | g |
|    |       | 蒜頭     |    | g |
|    |       | 蔥段     |    | g |
|    |       |        | g  |   |
| 副菜 | 腐皮大黃瓜 | 大黃瓜切片  | 40 | p |
|    |       | 杏鮑菇片   | 15 | g |
|    |       | 紅蘿蔔片   | 10 | g |
|    |       | 豆皮     | 10 | g |
|    |       | 蒜末     |    | g |
|    |       |        | g  |   |
| 青菜 | 有機蔬菜  | 有機小白菜  | 69 | g |
|    |       |        |    | g |
|    |       |        |    | g |
|    |       |        |    | g |
|    |       |        |    | g |
| 湯品 | 番茄蛋花湯 | 雞蛋     | 10 | g |
|    |       | 番茄     | 10 | g |
|    |       | 金針菇    | 5  | g |
|    |       |        |    | g |

|    |       |       |    |   |
|----|-------|-------|----|---|
| 主食 | 上海菜飯  | 白米    | 60 | g |
|    |       | 青江菜細切 | 20 | g |
|    |       | 玉米粒   | 15 | g |
|    |       | 碎培根   | 10 | g |
|    |       | 洋蔥    | 10 | g |
|    |       | 香菇    | 3  | g |
|    |       | 蒜末    |    | g |
| 主菜 | 烤雞排X1 | 雞腿排   | 1  | p |
|    |       | 白芝麻   |    | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
| 副菜 | 雙色花椰  | 青花椰   | 45 | g |
|    |       | 白花椰   | 45 | g |
|    |       | 蒜末    |    | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
| 青菜 | 福山萵苣  | 福山萵苣  | 69 | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
|    |       |       |    | g |
| 湯品 | 酸辣湯   | 豆腐    | 12 | g |
|    |       | 筍絲    | 8  | g |
|    |       | 黑木耳   | 5  | g |
|    |       |       |    | g |

