



日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
2	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	和風油豆腐燒 油豆腐+香菇+毛豆-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+大麥		6.5	2.5	2.4	2.5	815
3	三	青醬野菇 義式麵 麵+玉米+菇+紅蘿蔔	檸檬烤雞翅 雞翅X1-烤	可樂餅 可樂餅X1-烤	彩繪花椰 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	816
4	四	白飯 白米	無錫排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒	腐乳年糕雞 雞肉+年糕+高麗菜-炒	鮮炒三絲 海帶+紅蘿蔔+芹菜-炒	蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+味噌		6.3	2.6	2.3	2.5	808
5	五	小米飯 白米+小米	轟炸香雞排 雞排X1-炸	關東煮 米糕+貢丸+竹輪+魚卵捲-煮	香拌芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔-炒	蔬菜	紅豆 紫米奶茶 紅豆+紫米+奶粉+茶包	水果	6.2	2.5	2.5	2.6	801
8	一	DIY 古早味拌麵 麵	酸甜魚排 魚排X1-燒	瓜仔肉 豬絞肉+鮑輪+香菇+碎瓜-煮	佃煮雙色蘿蔔 白蘿蔔+時蔬+玉米-炒	蔬菜	粉圓紅茶 粉圓+茶包		6.4	2.5	2.6	2.7	822
9	二	五穀飯 白米+五穀米	左宗棠雞 雞肉+洋蔥+彩椒-炒	蟬味絲炒蛋 雞蛋+蟬味絲+洋蔥-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.5	2.5	2.6	808
10	三	白飯 白米	韓式泡菜豬 豬肉+泡菜+洋蔥+紅蘿蔔-炒	炸香雞堡排 香雞堡排X1-炸	花椰百匯 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+玉米	水果	6.3	2.5	2.6	2.7	815
11	四	白飯 白米	起司白醬雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+南瓜+起司-煮	回鍋肉 豬肉+豆干-炒	蒜香豆段 四季豆+玉米-炒	蔬菜	三絲排骨湯 竹筍+豬湯排+香菇+紅蘿蔔		6.4	2.4	2.4	2.5	801
12	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	黑胡椒豬柳 豬肉柳+洋蔥+彩椒-炒	椰香豆腐 豆腐+紅蘿蔔+青豆+時蔬-煮	蝦香肉末 粉絲煲 時蔬+粉絲+豬絞肉+蝦米-炒	蔬菜	結頭雞湯 結頭菜+雞骨+香菇	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
15	一	白飯 白米	香酥雞塊 雞肉X3-炸	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+香菇-煮	翠拌黃芽 黃豆芽+時蔬-炒	蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+雞蛋+薑絲		6.3	2.4	2.5	2.6	801
16	二	大麥飯 白米+大麥	壽喜豬肉片 豬肉片+大白菜+豆皮-煮	蜜汁油腐 油豆腐+時蔬-炒	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	蔬菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.5	808
17	三	馬來滷麵 麵+豆芽菜+豬肉絲+洋蔥	炙燒雞肉捲 雞肉捲X1-烤	香鬆海鮮丸 海鮮丸X2-烤	藜麥洋芋 洋芋+紅藜麥+毛豆-炒	蔬菜	綠豆大麥湯 綠豆+大麥	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	815
18	四	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔-炒	蔬菜	高山金針湯 金針花+雞骨		6.4	2.4	2.5	2.5	803
23	二	糙米飯 白米+糙米	炸蝦排 海鮮蝦排X1-炸	佛跳牆 豬肉+豬腳丁+時蔬+芋頭+栗子-煮	脆炒四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	蔬菜	紅棗銀耳 銀耳+紅棗		6.5	2.4	2.4	2.5	808
24	三	白飯 白米	十三香炒雞 雞肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-炒	哨子豬肉豆腐 豆腐+豬絞肉+玉米+時蔬-炒	小瓜高麗 高麗菜+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	蔬菜	味噌金菇湯 海帶芽+金針菇+味噌	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808
25	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	打拋肉 豬肉+洋蔥+蕃茄+九層塔-炒	沙茶貢丸鮮魷 大白菜+紅蘿蔔+豆皮+魷魚+貢丸片-炒	螞蟻上樹 粉絲+豬絞肉+時蔬-炒	蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+香菇		6.4	2.5	2.4	2.5	808
26	五	茄汁肉醬 鐵板麵 麵條+玉米+豬絞肉+時蔬	烤雞排 雞排X1-烤	甜蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+蔥-炒	田園花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞骨+紅蘿蔔	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808

\*本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麵質穀物、豆、魚及其製品，不適其過敏體質者食用；本菜單未使用輻射污染食物。