

| 日期 | 星期 | 主食   | 主菜一  | 副菜一  | 副菜二                                       | 青菜   | 湯  | 附品 | 蛋 | 肉 | 魚 | 豆 | 奶 | 油 |
|----|----|--|--|--|---|------|--|----|---|---|---|---|---|---|
| 3  | 一  | 小米飯<br><small>白米、小米(蒸)</small>             | 五香滷肉<br><small>豬肉(CAS)、蘿蔔(油)</small>       | 蔥爆嫩雞<br><small>雞肉(CAS)、洋蔥、蔬菜(炒)</small>      | 紅絲胡瓜<br><small>胡瓜、紅蘿蔔(炒)</small>          | 青菜   | 綠豆西米露<br><small>綠豆、西谷米(煮)</small>        |    |   |   |   |   |   |   |
| 4  | 二  | 胚芽飯<br><small>白米、胚芽(蒸)</small>             | 和風咖哩雞<br><small>雞肉(CAS)、胡蘿蔔、馬鈴薯(炒)</small> | 芝香肉片<br><small>豬肉(CAS)、時蔬、芝麻(燒)</small>      | 清炒白菜<br><small>大白菜、時蔬(炒)</small>          | 青菜   | 味噌豆腐湯<br><small>豆腐、時蔬、味噌(煮)</small>      |    |   |   |   |   |   |   |
| 5  | 三  | 有機白米飯<br><small>有機白米(蒸)</small>            | 鐵路排骨*1<br><small>豬肉(CAS)(油)</small>        | 雞茸彩繪炒蛋<br><small>雞肉、雞蛋(CAS)、毛豆、玉米(炒)</small> | 時蔬粉絲煲<br><small>時蔬、粉絲(炒)</small>          | 有機青菜 | 養生冬瓜湯<br><small>冬瓜、時蔬(煮)</small>         |    |   |   |   |   |   |   |
| 6  | 四  | 白醬捲捲螺旋麵<br><small>豬肉(CAS)、蔬菜、麵條(煮)</small> | 炙燒雞排*1<br><small>雞肉(CAS)(燒)</small>        | ★義式薯條*3<br><small>薯條(炸-燒)</small>            | 彩椒花椰<br><small>花椰菜、彩椒(炒)</small>          | 有機青菜 | 南瓜濃湯<br><small>雞蛋(CAS)、南瓜、馬鈴薯(煮)</small> |    |   |   |   |   |   |   |
| 7  | 五  | 有機紅藜飯<br><small>白米、紅藜(蒸)</small>           | ★▲椒鹽花枝排*1<br><small>花枝排(CAS)(炸)</small>    | 糖醋雞丁<br><small>雞肉(CAS)、時蔬(炒)</small>         | 海帶滷豆干<br><small>海帶、豆干(油)</small>          | 青菜   | 黃瓜排骨湯<br><small>豬肉(CAS)、黃瓜(煮)</small>    | 水果 |   |   |   |   |   |   |
| 10 | 一  | 十穀飯<br><small>白米、十穀(蒸)</small>             | 日式蒸蛋<br><small>雞蛋(蒸)</small>               | 里肌肉條*3<br><small>豬肉(CAS)(油)</small>          | 什錦高麗菜<br><small>高麗菜、時蔬(炒)</small>         | 青菜   | 芹香蘿蔔湯<br><small>蘿蔔、芹菜(煮)</small>         | 包子 |   |   |   |   |   |   |
| 11 | 二  | 薏仁飯<br><small>白米、薏仁(蒸)</small>             | 醃醃豆腐滷肉<br><small>豬肉(CAS)、板豆腐(油)</small>    | ★▲旋風雞塊*2<br><small>雞肉(CAS)(炸)</small>        | 金菇絲瓜<br><small>絲瓜、金針菇、胡蘿蔔(炒)</small>      | 青菜   | 綜合燒仙草<br><small>仙草汁、綜合豆(煮)</small>       |    |   |   |   |   |   |   |
| 12 | 三  | 有機白米飯<br><small>有機白米(蒸)</small>            | 塔香三杯雞<br><small>雞肉(CAS)、馬鈴薯(炒)</small>     | 白菜豬肉<br><small>豬肉(CAS)、大白菜、時蔬(炒)</small>     | 毛豆炒玉米<br><small>毛豆、玉米、時蔬(炒)</small>       | 有機青菜 | 番茄蔬菜湯<br><small>番茄、蔬菜(煮)</small>         |    |   |   |   |   |   |   |
| 13 | 四  | 糙米飯<br><small>白米、胚芽(蒸)</small>             | 紅燒魚排*1<br><small>魚肉(過油-燒)</small>          | 古早味肉燥<br><small>豬肉(CAS)、豆干(油)</small>        | 清甜筍片<br><small>筍片、時蔬(炒)</small>           | 有機青菜 | 黃瓜雞湯<br><small>大黃瓜、雞肉(CAS)(煮)</small>    |    |   |   |   |   |   |   |
| 14 | 五  | 胚芽飯<br><small>白米、胚芽(蒸)</small>             | 奶香嫩雞<br><small>雞肉(CAS)、南瓜、玉米(炒)</small>    | 洋蔥炒肉片<br><small>雞肉(CAS)、洋蔥、敏豆段(炒)</small>    | 雙色海絲<br><small>海帶、芹菜、胡蘿蔔(炒)</small>       | 青菜   | 大滷湯<br><small>豆腐、時蔬(煮)</small>           | 乳品 |   |   |   |   |   |   |
| 17 | 一  | 有機紅藜飯<br><small>白米、紅藜(蒸)</small>           | 沙嗲雞肉<br><small>雞肉(CAS)、洋蔥、時蔬(炒)</small>    | 醋溜虱目魚柳*2<br><small>魚肉(過油-燒)</small>          | ▲蘿蔔米血糕<br><small>蘿蔔、米血糕(煮)</small>        | 青菜   | 洋芋肉片湯<br><small>豬肉(CAS)、洋芋(煮)</small>    |    |   |   |   |   |   |   |
| 18 | 二  | 蕎麥飯<br><small>白米、蕎麥(蒸)</small>             | ★▲CAS麥香雞*1<br><small>雞肉(CAS)(炸)</small>    | 泰式打拋豬<br><small>豬肉(CAS)、洋蔥、番茄、九層塔(炒)</small> | 濕豆皮白菜<br><small>大白菜、胡蘿蔔、木耳、濕豆皮(炒)</small> | 青菜   | 薑絲海芽湯<br><small>海芽、薑絲(煮)</small>         |    |   |   |   |   |   |   |
| 19 | 三  | 有機白米飯<br><small>有機白米(蒸)</small>            | 芝香烤雞*1<br><small>雞肉(CAS)(烤)</small>        | 玉米肉末炒蛋<br><small>雞蛋、絞肉(CAS)、玉米(炒)</small>    | 胡蘿蔔蒲瓜<br><small>蒲瓜、胡蘿蔔(炒)</small>         | 有機青菜 | 麻油雞湯<br><small>雞肉(CAS)、時蔬(煮)</small>     |    |   |   |   |   |   |   |
| 20 | 四  | 小米飯<br><small>白米、小米(蒸)</small>             | 韓風肉片<br><small>豬肉(CAS)、時蔬(炒)</small>       | BBQ翅腿*1<br><small>雞肉(CAS)(烤)</small>         | 脆炒黃芽<br><small>黃芽、時蔬(炒)</small>           | 青菜   | 紅豆紫米<br><small>紅豆、紫米(煮)</small>          |    |   |   |   |   |   |   |
| 21 | 五  | 胚芽飯<br><small>白米、胚芽(蒸)</small>             | 黑胡椒豬排*1<br><small>豬肉(CAS)(油)</small>       | ▲南洋蔬菜雞<br><small>雞肉(CAS)、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>   | 紅絲花椰菜<br><small>胡蘿蔔、花椰菜(炒)</small>        | 青菜   | 榨菜肉絲湯<br><small>豬肉(CAS)、榨菜(煮)</small>    | 水果 |   |   |   |   |   |   |
| 24 | 一  | 蕎麥飯<br><small>白米、蕎麥(蒸)</small>             | 蒲燒鯛魚*1<br><small>鯛魚(蒸)</small>             | 白菜獅子頭<br><small>獅子頭(CAS)、白菜(燒)</small>       | 紅燒豆腐<br><small>豆腐、時蔬(燒)</small>           | 青菜   | 香菇雞湯<br><small>雞肉(CAS)、香菇、蘿蔔(煮)</small>  |    |   |   |   |   |   |   |
| 25 | 二  | 香Q白飯<br><small>白米(蒸)</small>               | 咖哩燉肉<br><small>豬肉(CAS)、馬鈴薯、胡蘿蔔(微)</small>  | 糖醋雞片<br><small>雞肉(CAS)、時蔬(炒)</small>         | 和風蒸蛋<br><small>雞蛋(蒸)</small>              | 青菜   | 清甜蔬菜湯<br><small>蔬菜(煮)</small>            |    |   |   |   |   |   |   |
| 26 | 三  | 有機紅藜飯<br><small>白米、紅藜(蒸)</small>           | 香烤雞腿*1<br><small>雞肉(CAS)(烤)</small>        | 客家小炒<br><small>豬肉(CAS)、豆干、乾魷魚、芹菜(炒)</small>  | 蒜香高麗菜<br><small>高麗菜、時蔬(炒)</small>         | 青菜   | 柴魚味噌湯<br><small>味噌、豆腐、柴魚(煮)</small>      |    |   |   |   |   |   |   |
| 27 | 四  | 薏仁飯<br><small>白米、薏仁(蒸)</small>             | 蔥油雞排*1<br><small>雞肉(CAS)(燒)</small>        | 瓜仔肉燥<br><small>豬肉(CAS)、瓜仔(油)</small>         | 開陽絲瓜<br><small>絲瓜、時蔬、開陽(炒)</small>        | 青菜   | 珍珠奶飲<br><small>珍珠、奶粉(煮)</small>          |    |   |   |   |   |   |   |

※備註: 本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品, 不適宜對其過敏體質者食用。  
主菜種類(次/月) 主菜食材特性(次/月) 副菜食材分析(次/月) 其他分析(次/月)

|        |        |    |    |      |       |      |    |
|--------|--------|----|----|------|-------|------|----|
| 蛋類及其製品 | ◎魚肉及海鮮 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | ▲加工食品 | ★油炸品 | 甜湯 |
| 1次     | 3      | 6次 | 9次 | 17次  | 5次    | 4次   | 4次 |