



日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	奶品	水果	點心
1	二	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	日式咖哩雞 <small>雞肉(CAS),馬鈴薯,胡蘿蔔(炒)</small>	里肌肉片 <small>豬肉(CAS),蔬菜(炒)</small>	清炒高麗菜 <small>高麗菜,時蔬(炒)</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋(煮)</small>			
2	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	主廚滷肉 <small>豬肉(CAS),筍(油)</small>	雞茸彩繪蛋 <small>雞肉,雞蛋(CAS),玉米,毛豆(炒)</small>	紅片黃瓜 <small>大黃瓜,胡蘿蔔(炒)</small>	有機青菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄,蔬菜(煮)</small>			
3	四	紅醬捲捲麵 <small>豬肉(CAS),蔬菜,麵條(煮)</small>	炙燒雞排*1 <small>雞肉(CAS)(炒)</small>	香烤薯條*4 <small>薯條(烤)</small>	彩椒花椰 <small>花椰菜,彩椒(炒)</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米,雞蛋,馬鈴薯(煮)</small>			
4	五	紅藜飯 <small>白米,紅藜(蒸)</small>	豆干肉絲 <small>豬肉(CAS),豆干(炒)</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉(CAS),時蔬(炒)</small>	筍香雙色 <small>筍,時蔬(炒)</small>	有機青菜	綠豆湯 <small>綠豆(煮)</small>	乳品		
7	一	招牌油飯 <small>糯米(蒸)</small>	飄香排骨*1(帶骨) <small>豬肉(CAS)(油)</small>	古早味滷蛋*1 <small>雞蛋(CAS)(油)</small>	芹香海絲 <small>海帶絲,芹菜,胡蘿蔔(炒)</small>	青菜	冬瓜雞湯 <small>雞肉(CAS),冬瓜(煮)</small>			
8	二	堅果飯 <small>白米,堅果(蒸)</small>	★麥脆炸雞*2 <small>雞肉(CAS)(炸)</small>	打拋豬肉 <small>豬肉(CAS),番茄,蔬菜(炒)</small>	蒜炒高麗菜 <small>高麗菜,時蔬(炒)</small>	青菜	綜合燒仙草 <small>仙草汁,綜合豆(煮)</small>			
9	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	醬爆豬柳 <small>豬肉(CAS),時蔬(炒)</small>	水煮鹽水雞 <small>雞肉(CAS),筍片,花椰菜(煮)</small>	金黃玉米粒 <small>玉米粒,胡蘿蔔(炒)</small>	有機青菜	黃瓜大骨湯 <small>大黃瓜(煮)</small>			
10	四	小米飯 <small>白米,小米(蒸)</small>	BBQ翅腿*2 <small>雞肉(CAS)(油)</small>	韓式炒肉 <small>豬肉(CAS),時蔬(炒)</small>	彩繪黃芽 <small>黃豆芽,時蔬(炒)</small>	有機青菜	養生洋芋湯 <small>洋芋,時蔬(煮)</small>			
11	五	燕麥飯 <small>白米,燕麥(蒸)</small>	蜜汁小排 <small>豬肉(CAS),時蔬(炒)</small>	雞肉串*1 <small>雞肉串(烤)</small>	蔬香豆薯 <small>豆薯,時蔬(炒)</small>	有機青菜	大滷湯 <small>豆腐,時蔬(煮)</small>	乳品		
14	一	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋(CAS)(蒸)</small>	▲醬燒獅子頭*2 <small>獅子頭(CAS)(燒)</small>	腐皮白菜 <small>大白菜,時蔬,腐皮(炒)</small>	青菜	飄香筍湯 <small>筍片,時蔬(煮)</small>	包子		
15	二	糙米飯 <small>白米,糙米(蒸)</small>	★▲甜條炸魚 <small>魚肉,甜條(炸)</small>	蘿蔔滷肉 <small>豬肉(CAS),蘿蔔(油)</small>	紅燒金針菇 <small>金針菇,時蔬(燒)</small>	青菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐,時蔬(煮)</small>			
16	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	里肌肉排*1 <small>豬肉(CAS)(油)</small>	田園雞粒 <small>雞肉(CAS),玉米,時蔬(炒)</small>	芝麻海帶 <small>海帶(油)</small>	有機青菜	鄉村蔬菜湯 <small>蔬菜(煮)</small>			
17	四	什錦炒麵 <small>麵條,蔬菜(炒)</small>	芝香烤雞*1 <small>雞肉(CAS)(烤)</small>	肉末炒蛋 <small>豬肉,雞蛋(CAS)(炒)</small>	木須蒲瓜 <small>蒲瓜,木耳,時蔬(炒)</small>	有機青菜	紅豆麥片 <small>紅豆,麥片(煮)</small>			
18	五	十穀飯 <small>白米,九穀米(蒸)</small>	蠔油燉雞 <small>雞肉(CAS),時蔬(燉)</small>	洋蔥肉片 <small>豬肉(CAS),洋蔥(炒)</small>	時蔬寬粉 <small>蔬菜,寬粉(炒)</small>	有機青菜	肉骨茶湯 <small>豬肉(CAS),時蔬(煮)</small>	乳品		
21	一	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	★黃金魚排*1 <small>魚肉(炸)</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉(CAS),碎瓜(油)</small>	八寶干丁 <small>玉米,蔬菜,豆干(炒)</small>	青菜	黑糖粉圓飲 <small>黑糖,粉圓(煮)</small>			
22	二	蕎麥飯 <small>白米,蕎麥(蒸)</small>	迷迭香炒雞 <small>雞肉(CAS),南瓜,玉米(炒)</small>	沙茶肉絲 <small>豬肉(CAS),時蔬(炒)</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜,時蔬(燴)</small>	青菜	番茄蛋花湯 <small>雞蛋(CAS),番茄(煮)</small>			
23	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉(CAS),馬鈴薯,時蔬(燉)</small>	▲海苔粉花枝丸*2 <small>花枝丸(烤)</small>	清甜筍絲 <small>筍絲,時蔬(炒)</small>	有機青菜	藥膳雞湯 <small>雞肉(CAS),時蔬(煮)</small>			
24	四	薏仁飯 <small>白米,薏仁(蒸)</small>	香滷雞腿*1 <small>雞肉(CAS)(油)</small>	彩繪豬肉蛋 <small>豬肉,雞蛋(CAS),時蔬(炒)</small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜,時蔬(炒)</small>	有機青菜	薑絲海芽湯 <small>海芽,薑絲(煮)</small>			
25	五	雞肉飯 <small>白米,雞肉(拌)</small>	沙嗲雞丁 <small>雞肉,時蔬(炒)</small>	里肌肉條 <small>豬肉(CAS)(烤),肉片(CAS)(蒸)</small>	輕食蔬菜煮 <small>玉米,時蔬,蘿蔔,花椰(煮)</small>	有機青菜	日式味噌湯 <small>豆腐,時蔬(煮)</small>	乳品		
28	一	沙茶拌麵 <small>蔬菜,麵條(拌)</small>	★酥炸豬排*1 <small>豬肉(CAS)(炸)</small>	回鍋炒雞片 <small>雞肉(CAS),豆干片,蔬菜(炒)</small>	三絲豆芽 <small>豆芽,時蔬(炒)</small>	青菜	鮮瓜排骨湯 <small>豬肉(CAS),鮮瓜(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。

日期及期數	主菜種類(次/月)	豬肉	雞肉	生鮮食材	副菜食材分析(次/月)	其他分析(次/月)
1次	2	8次	9次	20次	▲加工食品 3次	★油炸品 4次 罐頭 4次