

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | | 湯品 | 副品 | 豆類 每碗 | 豆類 每碗 | 蔬菜 (g) | 蔬菜 (g) | 水果 (g) | 水果 (g) | 無糖 (g) |
|----|----|------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|------|--------------------------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | 三 | 有機白飯 | 壽喜燒肉 豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燒 | 竹筍炒肉絲 竹筍(主)、豬肉、時蔬/炒 | △三杯米血 馬鈴薯(主)、時蔬、米血/炒 | 有機青菜 | 豆芽海芽湯 黃豆芽、海帶、時蔬 | | 6.5 | 3 | 2.2 | 2.8 | 0 | 818 |
| 2 | 四 | 糙米飯 | 紅燒雞 雞肉(主)、時蔬/燒 | ※蕃茄炒蛋 雞蛋(主)、蕃茄/炒 | 家常油腐 油腐(主)、時蔬/燒 | 有機青菜 | 雙色蘿蔔湯 胡蘿蔔、白蘿蔔 | 水果 | 6.5 | 3 | 2.2 | 2.8 | 1 | 873 |
| 3 | 五 | 雜糧飯 | 宮保雞丁 雞肉(主)、時蔬/炒 | ※西魯肉 白菜(主)、豬肉、冬菇、時蔬/燉 | 毛豆炒豆干 豆干(主)、毛豆/炒 | 有機青菜 | 玉米濃湯 玉米、蛋、胡蘿蔔、馬鈴薯 | | 6.5 | 3 | 2.2 | 2.8 | 0 | 809 |
| 6 | 一 | 地瓜飯 | 蠔油菇菇雞 雞肉(主)、鮮菇、時蔬/燒 | 醬汁豬排 豬肉(主)/油 | 咖哩冬粉 冬粉(主)、時蔬/炒 | 綠色青菜 | 大瓜湯 大黃瓜、豬肉 | 乳品 | 6.5 | 2.9 | 2.2 | 2.8 | 1 | 882 |
| 7 | 二 | 白飯 | 馬鈴薯燉肉 豬肉(主)、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋葱/燉 | ★炸雞堡×1 雞肉(主)/炸 | ※蒜香花椰 花椰菜(主)、胡蘿蔔/炒 | 綠色青菜 | 柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、紫菜、豬肉 | 水果 | 6.5 | 2.9 | 2.2 | 3 | 1 | 871 |
| 8 | 三 | 有機白飯 | 照燒雞腿排 雞肉(主)/燒 | 叉燒肉×3 叉燒肉(主)/烤 | 蘿蔔佃煮 白蘿蔔(主)、時蔬/燉 | 有機青菜 | 芋頭西米露 芋頭、西谷米 | | 6.5 | 3 | 2.2 | 2.8 | 0 | 804 |
| 9 | 四 | 什錦炒飯 | 沙嗲肉片 豬肉(主)、時蔬/炒 | 御品佛跳牆 大白菜(主)、時蔬、雞肉/燉 | 義式馬鈴薯 馬鈴薯(主)、時蔬、雞肉/煮 | 有機青菜 | 玉米蛋花湯 玉米、時蔬、雞蛋 | 果汁 | 6.5 | 3 | 2.2 | 3 | 1 | 864 |
| 10 | 五 | 薏仁飯 | 香滷三節翅×1 雞翅(主)/燉 | 義式馬鈴薯 馬鈴薯(主)、時蔬、雞肉/煮 | 脆炒蒲瓜 蒲瓜(主)、雞肉、時蔬/炒 | 有機青菜 | 酸辣湯 竹筍、雞肉、木耳、板豆腐、雞蛋 | | 6.5 | 2.9 | 2 | 2.8 | 0 | 824 |
| 13 | 一 | 糙米飯 | 咖哩洋芋豬 豬肉(主)、洋芋、胡蘿蔔、咖哩/燒 | ✓香烤蝦捲×1 蝦卷(主)/烤 | ※玉米肉末 玉米粒(主)、雞肉/炒 | 綠色青菜 | 味噌小魚湯 味噌、板豆腐、小魚、時蔬 | 原味 優酪乳 | 6.5 | 2.9 | 2.2 | 2.8 | 1 | 888 |
| 14 | 二 | 白飯 | 筍香炆肉 豬肉(主)、竹筍/燒 | ※五香滷蛋×1 雞蛋(主)/燉 | ※芹香海絲 海帶絲(主)、白干絲、雞肉、芹菜/炒 | 綠色青菜 | 地瓜甜湯 地瓜 | 水果 | 6.7 | 2.8 | 2.2 | 2.8 | 1 | 866 |
| 15 | 三 | 有機白飯 | 豆豉燉雞 雞肉(主)、時蔬、豆豉/燉 | 黑糖小饅頭×1 黑糖小饅頭(主)/蒸 | 什錦大瓜 蒲瓜(主)、雞肉、時蔬/炒 | 有機青菜 | 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋 | | 6.5 | 2.8 | 2.2 | 2.8 | 0 | 786 |
| 16 | 四 | 義大利麵 | 西西里肉醬 豬肉(主)、洋葱、時蔬/炒 | ★無骨雞排 雞排(主)/炸 | ✓香滷花枝丸 花枝丸(主)/燉 | 有機青菜 | 南瓜濃湯 南瓜、洋葱 | 水果 | 6.5 | 3 | 2.2 | 2.8 | 1 | 882 |
| 17 | 五 | 地瓜飯 | 酸甜雞 雞肉(主)、時蔬/燒 | 彩椒炒肉絲 豬肉(主)、紅椒、黃椒、時蔬/炒 | △醬爆甜條×3 甜不辣(主)、時蔬/燒 | 有機青菜 | 蕃茄蔬菜湯 蕃茄、洋葱、時蔬 | | 6.5 | 3 | 2.2 | 2.8 | 0 | 786 |
| 20 | 一 | 芝麻飯 | 塔香三杯雞 雞肉(主)、九層塔、時蔬/炒 | ★地瓜薯條×3 薯條(主)/炸 | 白菜豆腐煲 油豆腐(主)、大白菜、雞蛋/炒 | 綠色青菜 | 紫菜薑絲湯 紫菜、薑絲 | 乳品 | 6.7 | 2.8 | 2.2 | 2.8 | 1 | 892 |
| 21 | 二 | 白飯 | 日式燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒 | ※銀芽雞絲 綠豆芽(主)、時蔬、雞肉/炒 | 關東煮 白蘿蔔(主)、時蔬/煮 | 綠色青菜 | 沙茶什錦湯 雞肉、竹筍、時蔬 | 水果 | 6.5 | 3 | 2.2 | 3 | 1 | 864 |
| 22 | 三 | 有機白飯 | 芋頭燒雞 雞肉(主)、芋頭/燒 | 咕咕肉 豬肉(主)/烤 | ※香菇高麗菜 高麗菜(主)、香菇、胡蘿蔔/炒 | 有機青菜 | 肉骨茶湯 白蘿蔔、雞肉、肉骨茶包 | | 6.5 | 3 | 2.2 | 2.8 | 0 | 809 |
| 23 | 四 | 雞肉絲飯 | 梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/燒 | 豆薯蔬蔬 豆薯(主)、雞肉、時蔬/炒 | ※螞蟻上樹 甘藍(主)、冬菇、時蔬/炒 | 有機青菜 | 羅宋湯 雞肉、番茄、洋葱、時蔬 | 果汁 | 6.5 | 3 | 2.2 | 2.8 | 1 | 873 |
| 24 | 五 | 胚芽飯 | ※虱目魚條×1 虱目魚(主)(無鹽水產品)/烤 | 醬燒雞丁 雞肉(主)、鮮菇、時蔬/燒 | ※菇菇炒花椰 花椰菜(主)、鮮菇、時蔬/炒 | 有機青菜 | 紅豆紫米湯 紅豆、紫米 | | 6.5 | 2.8 | 2.2 | 3 | 0 | 802 |
| 25 | 六 | 糙米飯 | 蜜汁豬排 豬肉(主)/燒 | 瓜仔肉燥 豬肉(主)、臘瓜/燒 | ※五香茶葉蛋 茶葉蛋/燉 | 綠色青菜 | 榨菜肉絲湯 榨菜、雞肉 | | 6.5 | 3 | 2 | 2.8 | 0 | 826 |
| 27 | 一 | 香鬆飯 | 蘿蔔燒雞 雞肉(主)、白蘿蔔、時蔬/燒 | 紅糟肉×3 豬肉(主)/烤 | 客家小炒 豆干(主)、時蔬、雞肉/炒 | 綠色青菜 | 米粉湯 米粉、時蔬 | 減糖 優酪乳 | 6.5 | 2.9 | 2.2 | 2.8 | 1 | 890 |
| 28 | 二 | 白飯 | ※泡菜豬肉 豬肉(主)、大白菜、時蔬/炒 | ✓鮮肉燒賣×1 燒賣(主)/蒸 | 竹筍三絲 竹筍(主)、木耳、胡蘿蔔、雞肉/炒 | 綠色青菜 | 豆腐味噌湯 豆腐、味噌 | 水果 | 6.5 | 2.9 | 2.2 | 2.8 | 1 | 864 |
| 29 | 三 | 有機白飯 | 糖醋馬鈴薯雞丁 雞肉(主)、馬鈴薯、時蔬/炒 | ※柴魚蒸蛋 雞蛋(主)、柴魚片/蒸 | 金菇蒲瓜 蒲瓜(主)、時蔬、金針菇/炒 | 有機青菜 | 綠豆薏仁 綠豆、薏仁 | | 6.7 | 3 | 2 | 2.8 | 0 | 822 |
| 30 | 四 | 白油麵 | 特製炸醬 豬肉(主)、豆干 | 菲力雞排 雞排(主)/烤 | ✓香煎鍋貼×1 鍋貼(主)/煮 | 有機青菜 | 玉米肉片湯 玉米、雞肉 | 水果 | 6.7 | 2.7 | 2.2 | 2.8 | 1 | 863 |
| 31 | 五 | 雜糧飯 | 芋頭蒸排骨 豬肉(主)、芋頭、時蔬/蒸 | 紅燒蘿蔔 白蘿蔔(主)、時蔬/燒 | 開陽白菜 大白菜(主)、香菇、蝦米、胡蘿蔔/炒 | 有機青菜 | 大滷湯 雞肉絲、板豆腐、雞蛋、黑木耳、筍絲 | TAP 豆漿 | 6.5 | 2.8 | 2 | 2.8 | 1 | 889 |

所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。△表示全穀雜糧類加工品。★表示油炸品。✓表示肉類加工品。※表示護眼食材。

本菜單含有海鮮、蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

本菜單時蔬部分為：彩椒、玉米、胡蘿蔔、白蘿蔔、洋葱、甘藍、木耳、荷蘭豆、芹菜、西洋芹、洋葱、蔥、蒜、薑、筍、花椰菜、小黃瓜。

| 主菜種類(次/月) | | | 主菜食材特性分析(次/月) | | 副菜食材分析(次/月) | | 其它分析(次/月) | |
|-----------|-----|-----|---------------|------|-------------|--------|-----------|----|
| 水產品 | 雞肉 | 豬肉 | 生鮮食材 | 調理食品 | △全穀雜糧類加工品 | ✓肉類加工品 | ★油炸品 | 甜湯 |
| 1次 | 11次 | 12次 | 24次 | 0次 | 2次 | 4次 | 3次 | 4次 |