

| 日期  | 星期   | 主食 | 主菜1      | 主菜2        | 副菜1           | 副菜2           | 湯   | 糖類         | 蛋白質 | 脂肪 | 熱量 |     |
|-----|------|----|----------|------------|---------------|---------------|-----|------------|-----|----|----|-----|
| 4F  | 1/2  | 一  | 元旦放假不吃   |            |               |               |     |            |     |    |    | 0   |
|     | 1/3  | 二  | 紅豆飯/煮    | 芝麻翅腿*2/烤   | 肉燥花枝丸/魯       | 番茄豆腐炒蛋/炒      | 炒青菜 | 榨菜肉絲湯/煮    | 125 | 24 | 24 | 812 |
|     |      |    | 白米.紅豆    | 翅腿.芝麻      | 絞肉.花枝丸        | 番茄.豆腐.雞蛋      | 青菜  | 榨菜.豬肉      |     |    |    |     |
|     | 1/4  | 三  | 白米飯/煮    | 鐵路豬排/烤     | 紅燒獅子頭/煮       | 拌四寶/炒         | 炒青菜 | 玉米蛋花湯/煮    | 132 | 25 | 24 | 844 |
|     |      |    | 白米       | 豬排         | 獅子頭.大白菜       | 豆干.紅蘿蔔.毛豆     | 青菜  | 玉米.雞蛋      |     |    |    |     |
|     | 1/5  | 四  | 白米飯/煮    | 三杯雞丁/炒     | 洋蔥肉絲/炒        | 南瓜滑蛋/炒        | 炒青菜 | 味噌湯/煮      | 128 | 24 | 25 | 833 |
|     |      |    | 白米       | 雞丁         | 豬肉.洋蔥         | 南瓜.雞蛋         | 青菜  | 豆腐.味噌      |     |    |    |     |
|     | 1/6  | 五  | 芝麻飯/煮    | 黃金魚排/炸     | 干貝豆腐羹/燴       | 焗烤花椰菜/烤       | 炒青菜 | 當歸素肉湯/煮    | 126 | 25 | 25 | 829 |
| 蔬食日 |      |    | 白米.芝麻    | 黃金魚排       | 豆腐.金干貝        | 花椰菜.起司絲       | 青菜  | 當歸包.素肉     |     |    |    |     |
|     | 1/7  | 六  | 白米飯/煮    | 奶香雞丁/煮     | 蒙古烤肉/炒        | 港式燒賣/蒸        | 炒青菜 | 冬瓜粉圓/煮     | 122 | 28 | 27 | 843 |
|     |      |    | 白米       | 雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔 | 豬肉.蔬菜         | 燒賣            | 青菜  | 冬瓜糖粉.粉圓    |     |    |    |     |
| 5F  | 1/9  | 一  | 滷麵/煮     | 麥克雞塊*3/炸   | 臭豆腐豬肉煲/煮      | 牛奶饅頭/蒸        | 炒青菜 | 滷麵羹/煮      | 130 | 25 | 25 | 845 |
|     |      |    | 麵條       | 麥克雞塊       | 豬肉.豆腐.高麗菜.火鍋料 | 牛奶饅頭          | 青菜  | 大白菜.木耳.紅蘿蔔 |     |    |    |     |
|     | 1/10 | 二  | 白米飯/煮    | 蠔油肉片/炒     | 肉末雞蛋豆腐/蒸      | 炭烤甜不辣/烤       | 炒青菜 | 香菇雞湯/煮     | 122 | 25 | 26 | 822 |
|     |      |    | 白米飯      | 豬肉.蔬菜      | 豬肉.雞蛋.豆腐      | 甜不辣片          | 青菜  | 雞丁.香菇      |     |    |    |     |
|     | 1/11 | 三  | 胚芽飯/煮    | 豉汁雞丁/炒     | 珍珠丸子/蒸        | 韓式粉條/炒        | 炒青菜 | 蘿蔔肉片湯/煮    | 121 | 26 | 25 | 813 |
|     |      |    | 白米.胚芽    | 雞丁.豆豉      | 珍珠丸子          | 寬冬粉.蔬菜        | 青菜  | 蘿蔔.豬肉      |     |    |    |     |
|     | 1/12 | 四  | 白米飯/煮    | 芝麻雞翅/烤     | 酸白菜肉片/炒       | 金針燴南瓜/燴       | 炒青菜 | 紫菜蛋花湯/煮    | 120 | 25 | 27 | 823 |
|     |      |    | 白米       | 雞翅         | 豬肉.大白菜        | 南瓜.金針菇        | 青菜  | 乾紫菜.雞蛋     |     |    |    |     |
|     | 1/13 | 五  | 白米飯/煮    | 樹子蒸魚片/蒸    | 揚出豆腐/炒        | 紅蘿蔔炒蛋/炒       | 炒青菜 | 紅豆地瓜湯/煮    | 123 | 25 | 25 | 817 |
| 蔬食日 |      |    | 白米       | 鮮魚片.樹子     | 豆腐            | 紅蘿蔔.雞蛋        | 青菜  | 紅豆.地瓜      |     |    |    |     |
| 2F  | 1/16 | 一  | 蝦米蛋炒飯/炒  | 烤雞腿/烤      | 肉圓/蒸          | 什錦火鍋/煮        | 炒青菜 | 酸辣湯        | 125 | 24 | 24 | 812 |
|     |      |    | 白米.蝦米.雞蛋 | 雞腿         | 肉圓            | 高麗菜.玉米.海結.火鍋料 | 青菜  | 豆腐.木耳.紅蘿蔔  |     |    |    |     |
|     | 1/17 | 二  | 白米飯/煮    | 彩椒雞丁/炒     | 菇燴雞蛋豆腐/燴      | 焗烤馬鈴薯/烤       | 炒青菜 | 蘿蔔排骨湯/煮    | 132 | 25 | 24 | 844 |
|     |      |    | 白米       | 雞丁.彩椒      | 雞蛋.豆腐.鮮菇      | 馬鈴薯.起司        | 青菜  | 蘿蔔.排骨      |     |    |    |     |
|     | 1/18 | 三  | 芝麻飯/煮    | 筍干豬肉/燒     | 三杯百頁杏鮑菇/炒     | 玉米紅絲炒蛋/炒      | 炒青菜 | 紅豆湯圓/煮     | 126 | 25 | 25 | 829 |
|     |      |    | 白米.芝麻    | 豬肉.筍干      | 百頁豆腐.杏鮑菇      | 玉米粒.紅蘿蔔.雞蛋    | 青菜  | 紅豆.湯圓      |     |    |    |     |
|     | 1/19 | 四  | 結業式不吃    |            |               |               |     |            |     |    |    | 0   |
|     | 1/20 | 五  | 寒假開始     |            |               |               |     |            |     |    |    | 0   |
| 3F  | 1/30 | 一  | 什錦炒麵/炒   | 糖醋雞肉捲/炸    | 關東煮/煮         | 奶皇包/蒸         | 炒青菜 | 南瓜濃湯/煮     | 130 | 25 | 25 | 845 |
| 寒輔  |      |    | 麵條.蔬菜.豬肉 | 雞肉捲        | 蘿蔔.小黑輪.玉米     | 奶皇包           | 青菜  | 南瓜.蔬菜.雞蛋   |     |    |    |     |
|     | 1/31 | 二  | 白米飯/煮    | 回鍋肉/炒      | 梅子雞/煮         | 翡翠蒸蛋/蒸        | 炒青菜 | 薑絲紫菜湯/煮    | 128 | 24 | 25 | 833 |
|     |      |    | 白米       | 豬肉.豆干      | 雞丁.蔬菜         | 雞蛋.翡翠         | 青菜  | 乾紫菜.薑絲     |     |    |    |     |
|     | 2/1  | 三  | 糙米飯/煮    | 咖哩雞丁/煮     | 銀芽肉絲/炒        | 皮蛋豆腐/蒸        | 炒青菜 | 魚丸湯/煮      | 123 | 28 | 26 | 838 |
|     |      |    | 白米.糙米    | 雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔 | 豬肉.豆芽菜        | 豆腐.皮蛋         | 青菜  | 白蘿蔔.魚丸     |     |    |    |     |
|     | 2/2  | 四  | 白米飯/煮    | 沙茶肉片/炒     | 鹹水雞/炒         | 螞蟻上樹/炒        | 炒青菜 | 鮮菇湯/煮      | 126 | 24 | 27 | 843 |
|     |      |    | 白米       | 肉片.時蔬      | 雞肉.蔬菜         | 冬粉.豬肉.蔬菜      | 青菜  | 蔬菜.鮮菇      |     |    |    |     |
|     | 2/3  | 五  | 白米飯/煮    | 紅燒土魷魚條/燒   | 三杯油豆腐/炒       | 什錦鮮蔬/炒        | 炒青菜 | 奶茶/煮       | 127 | 26 | 25 | 837 |
| 蔬食日 |      |    | 白米       | 土魷魚條       | 豆腐            | 車輪.蔬菜         | 青菜  | 紅茶包.奶水     |     |    |    |     |

\*本公司使用之豬肉為國產豬肉