

早餐	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
中式	茶葉蛋 + 五穀手工饅頭	肉包 + 甜包	皮蛋瘦肉粥 + 茶葉蛋	黑糖馬拉糕 + 肉包	
	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿	
西式	三明治	三明治	漢堡	漢堡	
	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿	

水果類
2-4份



乳品類
1.5-2杯 (一杯240毫升)

油脂與堅果種子類

1份 (2茶匙或1茶匙)

午 餐	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
主菜4選1	迷迭香雞排	炸大排	蒜香棒腿	蜜汁雞腿	紅燒雞腿
	豆鼓排骨	迷迭香雞排	茶香滷肉	黃金豬排	富統豬排
	香菇瓜仔雞	烤鯖魚	紐奧良雞排	椒鹽鯛魚片	柚香烤雞
	手捲	黃豆燒麵腸	香菇素鴨肉	素醃鵝	番茄青豆豆包
副 菜 8 選 3	沙茶芥藍肉片	榨菜肉絲	椒鹽獅子頭	芹菜木耳肉片	桂竹筍梅花肉
	吻仔魚炒蛋	培根高麗菜	小瓜雞丁	玉米粒雞丁	豆乳雞翅
	薏仁彩椒魚塊	茶香翅小腿	蕃茄豆腐蛋	珍珠丸	薄鹽鯖魚
	扁魚白菜滷	毛豆炒蛋	韭菜花炒肉絲	豆干片小魚乾	玉米蝦仁蛋
	花生滷豆干丁	彩椒豆干	香菇大白菜	九層塔海茸	豆鼓彩椒豆干
	青江菜秀珍菇	玉米筍小瓜木耳	豆干芹菜木耳	彩椒素蝦仁	蘆筍雙菇
	海帶絲干絲	青江菜秀珍菇	青花秀珍菇	黃豆芽芹菜	高麗菜木耳
	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬
麵食區	蔥燒小排麵	蕃茄雞湯麵	肉燥乾麵+紐奧良雞排	沙茶燒肉蔬菜麵	
湯品	紫菜湯	海帶芽湯	味增海帶芽湯	玉米湯	
燉湯	栗子山藥排骨湯	薑絲鱸魚湯	藥膳雞湯	四神排骨湯	
小 菜	紅豆蓮藕	涼拌秋葵	花生豆丁小瓜丁	韓式小黃瓜	
	小瓜雞絲	醃白蘿蔔	花生小魚干	小瓜豬耳朵	
	小魚干花生	小瓜豬耳朵	蒼蠅頭	梅汁白蘿蔔	
	香拌黃豆芽	小魚干花生	涼拌素雞	涼拌秋葵	
小吃		香拌黃豆芽	拌蓮藕	椒麻干絲	
	肉粽	櫻花蝦油飯	肉粽	肉粽	

晚餐	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
主 菜 二 選 一	古早味大排	蜜汁雞腿	池上大排	紐奧良雞腿排	腐乳雞
	蔥油雞腿	黑胡椒豬柳	蜜汁雞腿	蔥燒小排	蒜味豬排
副 菜 五 選 三	毛豆玉米蝦仁	椒鹽獅子頭	蒲燒鯛魚片	珍珠丸	紅燒獅子頭
	蔥花菜脯蛋	西芹豆干	黑胡椒毛豆仁	櫻花蝦大白菜	腐竹秀珍菇木耳
	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬
	三色肉絲	韭菜花黑輪	蕃茄豆腐蛋	海茸	韭菜豆干
	紅燒豆包	高麗菜木耳	豆干肉絲	青花培根	三色肉絲

水果類

2-4份

水

1.5-2杯 (一杯240毫升)

油脂與堅果種子類

1-2茶匙 (1茶匙=5毫升)