

日期	星期	主菜	主菜	副菜	蔬菜	湯羹	水果	水果	水果	水果	水果
1	三	白飯 白米-蒸	官保素雞丁 素雞丁,彩椒,花生-炒	黑椒毛豆莢 毛豆莢-炒	彩蔬甘藍 高麗菜,紅蘿蔔,香菇-炒	蔬菜 金針湯 金針花,香菜	6.3	2.7	2.1	2.4	80
2	四	小米飯 白米,小米-蒸	海山醬凍腐 凍豆腐,蘿蔔,茼蒿丸-煮	筍香素肉絲 筍,木耳,素肉絲-炒	三杯海茸 海茸,九層塔-炒	蔬菜 肉骨茶湯 大白菜,鮮蔬,素肉骨茶包	6.3	2.5	2.4	2.3	79
<div></div>											
6	一	白飯 白米-蒸	鳳梨咕咾肉 素咕咾肉,鳳梨-燒	白玉燒豆雞 豆雞,蘿蔔-煮	木耳銀芽 豆芽菜,鮮蔬,木耳-炒	蔬菜 田園蔬菜湯 南瓜,鮮蔬	6.2	2.5	2.3	2.4	78
7	二	胚芽飯 白米,胚芽米-蒸	紅糟素豆包 豆包-燒	爽脆蒲仔 蒲瓜,木耳-煮	田園干丁 豆干,馬鈴薯,鮮蔬-炒	蔬菜 裙帶湯 海帶芽,素丸	6.3	2.7	2.1	2.4	80
8	三	白飯 白米-蒸	芝香四分干 四分干,白芝麻-油	家常豆腐 豆腐,豆薯,素絞肉-煮	泡菜冬粉 冬粉,大白菜,紅蘿蔔,木耳-炒	蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔,芹菜	6.3	2.5	2.4	2.6	80
9	四	螺旋麵 螺旋麵-煮	素茶鵝排X1 素茶鵝排-燒	炒花椰 花椰菜,彩椒-炒	茄汁素肉醬 番茄,素絞肉,玉米,青豆-煮	蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯,鮮蔬	6.5	2.4	2.5	2.4	80
10	五	白飯 白米-蒸	咖哩素魚腐 素魚豆腐,馬鈴薯,紅蘿蔔-煮	滷雙結 海帶結,豆皮結-煮	蝦香高麗 高麗菜,素蝦仁-炒	蔬菜 鮮菇素肉湯 菇,素肉片	6.2	2.5	2.5	2.5	79
13	一	麥片飯 白米,麥片-蒸	滷油腐 油豆腐,蘿蔔-油	塔香海根 海帶根,九層塔-炒	鐵板豆芽 豆芽菜,豆包絲,鮮蔬-炒	蔬菜 田園鮮蔬湯 番茄,馬鈴薯	6.2	2.4	2.3	2.3	77
14	二	白飯 白米-蒸	白菜素獅子頭 白菜,素獅子頭,鮮蔬,素角螺-油	繽紛粟米 玉米,紅蘿蔔,豆薯,青豆,茼蒿-炒	麻醬干絲 白干絲,鮮蔬,小黃瓜-炒	蔬菜 味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌	6.1	2.5	2.4	2.4	78
15	三	燕麥飯 白米,燕麥-蒸	梅菜素肉排X1 素肉排,梅菜-煮	炒干片 豆干片,豆薯,鮮蔬-炒	香滷筍絲 筍,紅蘿蔔,木耳-油	蔬菜 鳳梨苦瓜湯 苦瓜,菇,鹹鳳梨	6.2	2.4	2.3	2.6	78
16	四	白飯 白米-蒸	下飯醃醬 豆干,素絞肉,菇,瓜仔-油	加汀系魷魚排V1 素魷魚排,番茄,青豆-燒	紅片高麗 高麗菜,紅蘿蔔-炒	蔬菜 麵線羹 鮮蔬,麵線	6.5	2.4	2.5	2.5	81
17	五	小米飯 白米,小米-蒸	南瓜豆腐 豆腐,南瓜,素蝦球,青豆-煮	鮮蔬扁蒲 扁蒲,素角螺,鮮蔬-炒	麻香甘藷葉 地瓜葉,枸杞-炒	蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑	6.4	2.3	2.5	2.5	79
20	一	白飯 白米-蒸	四喜烤麩 烤麩,鮮蔬-煮	紅片大瓜 大黃瓜,紅蘿蔔-炒	沙茶煸四季 豆段,玉米筍-炒	蔬菜 羅宋湯 番茄,金針菇,西芹	6.2	2.3	2.4	2.6	78
21	二	全穀飯 白米,全穀米-蒸	香燒蘭花干 蘭花干,香菜-燒	三色薯絲 豆薯,豆包絲,木耳-炒	滷麵輪 蘿蔔,麵輪,茼蒿捲-煮	蔬菜 大滷清湯 豆腐,筍,木耳	6.2	2.4	2.2	2.5	78
22	三	白飯 白米-蒸	素香雞排X1 素雞排-燒	木耳高麗 高麗菜,木耳-炒	韓式煮年糕 年糕,大白菜,鮮蔬,素肉絲-煮	蔬菜 金絲海芽湯 海帶芽,豆包絲	6.1	2.5	2.5	2.6	79
23	四	糙米飯 白米,糙米-蒸	茄汁凍腐 凍豆腐,素肉片,番茄,青豆-煮	芹香海絲 海帶絲,白干絲,芹菜-炒	雙色地瓜球X4 山藥球,地瓜球-烤	蔬菜 康寶玉米湯 玉米粒,紅蘿蔔	6.4	2.4	2.4	2.5	80
24	五	白飯 白米-蒸	芝麻黑干 黑干,白芝麻-油	咖哩粉絲煲 鮮蔬,冬粉,豆包絲-煮	花生麵筋 麵筋,花生-油	蔬菜 油腐味噌湯 油豆腐,味噌	6.4	2.4	2.3	2.5	79
27	一	蕎麥飯 白米,蕎麥-蒸	沙嗲素雞丁 素雞丁,馬鈴薯,鮮蔬-煮	熱炒高麗 高麗菜,菇-炒	小瓜玉筍 小黃瓜,豆皮結,玉米筍,鮮蔬-炒	蔬菜 白玉燉湯 蘿蔔,素丸,芹菜	6.5	2.4	2.2	2.6	80
28	二	金瓜炒米粉 米粉,南瓜,素肉絲,鮮蔬-炒	黃金素魚排X1 素魚排-炸	滷油腐 油豆腐,蘿蔔,茼蒿捲-油	紅豆芝麻球X2 紅豆芝麻球-烤	蔬菜 酸辣湯 豆腐,菇,筍,豆包絲	6.1	2.4	2.5	2.6	78
29	三	雜糧飯 白米,雜糧米-蒸	香燒細腐 細腐-煮	素蒼蠅頭 豆乾丁,雪裡紅,彩椒-炒	蘿蔔球球 蘿蔔球,玉米粒-煮	蔬菜 榨菜竹筍湯 榨菜,筍	6.2	2.4	2.4	2.7	79