

星期	主餐	主菜	副菜	湯	附餐	食時	食量	食量	食量	食量
1 五	白飯 白米	照燒雞肉 雞肉、洋蔥、蔬菜、燒	五香干丁肉燥 豆干丁、絞肉、鮮菇、毛豆、蘿蔔、蔥	蛋酥白菜 白菜、雞蛋、豆皮、蔬菜、蔥	鳳梨肉絲湯 金針花、雞肉、豬肉、蔬菜		5.7	2.5	2.3	748
~~ 兒童假期愉快 ~~										
6 三	紅豆飯 白米、紅豆	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、青菜、燒	香草彩蔬雞 雞肉、豆薯、蔬菜、香草、蔥	什錦三絲 ⁶⁶ 海帶絲、芹菜、干絲、蘿蔔、炒	香菇雞湯 香菇、雞肉、蔬菜		5.8	2.4	2.2	754
7 四	南洋風雞茸拌飯 白米、雞茸、玉米、蔬菜、薑黃粉	炸雞腿 雞腿、炸	燒賣 X2 燒賣(三燒)、蒸	枸杞高麗 ⁶⁶ 高麗菜、蔬菜、枸杞、炒	南瓜排骨湯 ⁶⁶ 南瓜、蘿蔔、海排	水果	5.6	2.4	2.3	738
8 五	小米飯 白米、小米	和風燒豬 豬肉、蘿蔔、毛豆、燒	番茄豆腐蛋 ⁶⁶ 雞蛋、豆腐、番茄、蘿蔔、蔥	開陽鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜、蝦米、煮	赤肉羹 豬肉、白米、雞蛋、蔬菜		5.7	2.3	2.1	723
11 一	義式茄汁肉醬麵 麵、絞肉、玉米、洋蔥、番茄、青菜	醬烤雞排 雞排、烤	酥炸脆薯 薯條 X3、炸	鐵板豆芽 ⁶⁶ 豆芽菜、韭菜、蔬菜、炒	海芽味噌湯 海芽、豆腐、雞蛋	水果	5.8	2.3	2.3	735
12 二	紫米飯 白米、紫米	蔥燒蘭花干 蘭花干、洋蔥、蔬菜、燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	清炒條豆 條豆、木耳、蔬菜、炒	玉米濃湯 玉米、雞蛋、蘿蔔	保久乳	5.6	2.5	2.1	740
13 三	五穀飯 白米、五穀米	宮保雞丁 雞肉、鮑菇、煮	南瓜歐姆蛋 ⁶⁶ 南瓜、雞蛋、玉米、青菜、炒	鮮魷花椰 花椰菜、蔬菜、魷魚、炒	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、海排、芹菜		5.9	2.4	2	756
14 四	胚芽飯 白米、胚芽	滷豬排 豬排、油	杏片沙茶黑干 ⁶⁶ 黑豆干、彩菇、毛豆、杏仁片、煮	菇炒筍片 筍片、鮮菇、蔬菜、炒	青蔥蛋花湯 雞蛋、蔬菜、青蔥	水果	5.5	2.3	2.2	716
15 五	藜麥飯 白米、藜麥	梅汁小瓜雞 雞肉、蘿蔔、小黃瓜、煮	家常油腐滷肉 油豆腐、豬肉、蔬菜、木耳、油	芋香白菜 白菜、芋頭、蔬菜、煮	冬瓜排骨湯 冬瓜、海排、鮮菇		5.6	2.4	2.2	735
18 一	雜糧飯 白米、雜糧米	燒魚排 魚排、燒	海山醬蘿蔔雞 蘿蔔、海帶絲、雞肉、木耳、燒	蒜香條豆 ⁶⁶ 條豆、蔬菜、蒜、炒	大滷湯 豬肉、豆腐、蔬菜、雞蛋	鮮奶	5.7	2.3	2.2	726
19 二	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	卡邦尼雞肉 ⁶⁶ 雞肉、洋芋、蘿蔔、煮	鍋貼 X2 鍋貼(三燒)、烤	蝦皮時瓜 ⁶⁶ 鮮瓜、蔬菜、蝦皮、煮	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、鮮菇	水果	5.6	2.5	2.3	736
20 三	大麥飯 白米、大麥仁	蒙古孜然烤肉 ⁶⁶ 豬肉、鮑菇、蔬菜、炒	芝香地瓜雞 地瓜、雞肉、芝麻、燒	田園高麗 高麗菜、蔬菜、鮮菇、炒	脆筍鴨湯 鴨筍、鮮菇、鴨肉、薑絲		5.8	2.4	2.1	751
21 四	白飯 白米	炸翅小腿 X2 翅小腿、炸	洋蔥炒蛋 ⁶⁶ 雞蛋、洋蔥、蘿蔔、毛豆、炒	核桃玉米 ⁶⁶ 玉米、蘿蔔、香菇、核桃、炒	羅宋湯 番茄、蔬菜、海排	水果	5.5	2.4	2.3	726
22 五	紫米飯 白米、紫米	果香咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨、燒	香干雞丁 雞肉、四方豆干、蘿蔔、燒	雙色花椰 雙色花椰菜、蔬菜、煮	肉茸豆腐湯 豆腐、絞肉、玉米、青蔥		5.7	2.3	2.1	732
25 一	白飯 白米	蒜味菇菇雞 雞肉、蔬菜、蒜、煮	卡菲醬百頁 ⁶⁶ 百頁豆腐、洋芋、蘿蔔、青菜、薑黃粉、煮	蠔燒海根 海帶根、蔬菜、肉絲、炒	番茄蛋花湯 ⁶⁶ 番茄、雞蛋、高麗菜	水果	5.6	2.3	2.2	723
26 二	地瓜飯 白米、地瓜	醍醐燒肉 ⁶⁶ 豬肉、蘿蔔、青蔥、油	塔香花枝揚 花枝揚、花椰菜、九層塔、炒	白菜滷 白菜、豆皮、蔬菜、煮	味噌湯 豆腐、小魚、海芽	豆奶	5.5	2.3	2.3	723
27 三	燕麥飯 白米、燕麥	雞肉親子丼 ⁶⁶ 雞肉、洋蔥、雞蛋、蘿蔔、燒	茄汁洋芋豬 ⁶⁶ 雞肉、洋芋、番茄、蔬菜、燒	柴魚鮮瓜 ⁶⁶ 鮮瓜、蔬菜、柴魚片、燒	鮮菇肉絲湯 鮮菇、肉絲、筍片		5.8	2.4	2	749
28 四	奶醬金黃義大利麵 義大利麵、絞肉、鮑菇、南瓜、蔬菜	炸里肌肉排 肉排、炸	黑輪棒 黑輪棒 X1、燒	金沙炒筍 竹筍、鹹蛋黃、蔬菜、炒	洋芋濃湯 洋芋、雞蛋、蘿蔔	水果	5.7	2.5	2.1	738
29 五	紅藜飯 白米、紅藜	腰果雞丁 雞肉、洋芋、腰果、煮	紅蘿蔔炒蛋 ⁶⁶ 雞蛋、玉米、紅蘿蔔、毛豆、炒	黃芽寬粉 黃豆芽、寬粉、蔬菜、炒	白玉排骨湯 蘿蔔、海排、芹菜		5.8	2.4	2.3	747

眼睛亮晶晶

➡ 護_メ眼_ヲ食_フ物_ヲ看_テ過_ス來_ル〜

1. 葉黃素：保護眼睛不受傷害，

維^メ持^ネ視^ハ力^カ功^コ能^{ノウ}

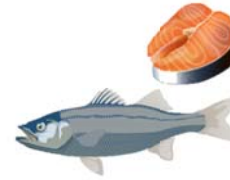
常見的食物：南瓜、胡蘿蔔、

青_く花_ハ菜_メ



2.DHA：使^ア眼^マ睛^シ微^シ血^マ管^ク血^マ液^セ順^マ暢^マ流^カ通^ス

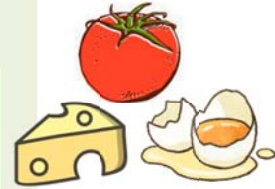
常見的食物：鮭魚、深海魚



3.維^ス生^ル素^ホA：眼^メ睛^メ的^ノ維^ス他^ホ命^メ，可^シ以^テ

保^ウ護^ム眼^マ角^{カク}膜^{マツ}

常見的食物：起司、雞蛋、番茄。



4.花_ハ青_{アヲ}素_ス：維_ス持_テ視_ム力_{カニ}，減_ハ緩_ク眼_メ睛_ヲ疲_{カセ}勞_{カス}。

常見的食物：藍莓、葡萄、草莓、

桑ムナ 甚ムナ



5.維^ス生^フ素^ク C： 抗^ゴ氧^{キョウ}化^カ， 維^ス持^チ水^{スイ}晶^{セイ}體^{タイ}

運ロ、作ア、エ

常見的食物：柑橘、柳橙、甜椒、

奇_レ異_一果

