

日期	星期	主食	半隻	副菜	湯品	飲品	水果	點心	飲料	其他
3	一	香Q白飯	梅干燒豬 <small>豬肉+梅干+時蔬-煮</small>	港式蘿蔔糕X1 <small>蘿蔔糕-蒸</small>	玉米雞茸 <small>玉米+雞肉+紅蘿蔔+馬鈴薯-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄+蛋-炒</small>	蔬菜	超人氣濃情可可飲 <small>可可粉+荷葉-煮</small>		6.5 2.5 1.8 2.8 814
4	二	糙米飯	B B Q 炭烤雞翅 x1 <small>雞翅-烤</small>	滿漢香腸 X2 <small>香腸-烤</small>	雙色干絲 <small>干絲+海帶絲-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜-炒</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌+豆腐-煮</small>		6.4 2.5 1.8 2.8 807
5	三	無敵香菇油飯●香滷嫩汁豬大排●酥脆麥克雞塊X2●開陽白菜●蔬菜 <small>豬肉-滷、雞肉-炸、白菜+蝦米+紅蘿蔔-滷、蔬菜-煮</small>						什錦肉羹湯 <small>肉羹+時蔬-煮</small>	水果	6.3 2.5 1.7 2.7 1.0 853
6	四	胚芽飯	★卡滋香酥炸豬排 x1 <small>豬排-炸</small>	開胃瓜瓜肉 <small>花瓜+絞肉-煮</small>	蔥燒豆腐 <small>豆腐+時蔬+蔥-煮</small>	絲瓜寬粉 <small>絲瓜+寬粉-煮</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇+雞肉+雞骨-煮</small>		6.3 2.5 1.7 2.7 793
7	五	芝麻飯	迷迭香棒棒雞腿 <small>雞腿-滷</small>	府城蝦捲 X1 <small>蝦捲-煮</small>	醬燒方筍肉燥 <small>豬肉+筍子+時蔬-煮</small>	蟹絲滑蛋 <small>蟹絲+雞蛋-炒</small>	蔬菜	金黃玉米濃湯 <small>玉米+馬鈴薯-煮</small>	水果	6.5 2.5 1.8 2.8 1.0 874
10	一	地瓜飯	豆醬焗肉 <small>時蔬+豬肉-燒</small>	燒賣拼盤 X2 <small>燒賣-蒸</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯+蛋-炒</small>	黃瓜燴豆包 <small>黃瓜+生豆包-燴</small>	蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜+雞蛋-煮</small>		6.4 2.5 1.8 2.9 811
11	二	香Q白飯	香濃元氣咖哩 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	★地瓜薯條 <small>薯條-炸</small>	狀元滷味 <small>小油豆腐+貢丸+紅蘿蔔-滷</small>	彩燴高麗 <small>高麗菜+木耳-煮</small>	蔬菜	暖呼呼綠豆燒仙草 <small>綠豆+燒仙草-煮</small>		6.4 2.5 1.8 2.8 807
12	三	經典美味炒麵●燒烤醬佐豬肋排●手工鍋貼x2●蔥花炒蛋●蔬菜 <small>豬肉-烤、福州丸-煮、蛋+蔥+刈蔥-炒、蔬菜-煮</small>						酸辣湯 <small>豆腐+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	水果	6.4 2.5 1.8 2.8 1.0 887
13	四	薏仁飯	★吮指卡啦炸雞排x1 <small>卡啦雞排-炸</small>	醬燒鵝鴨蛋 <small>鵝蛋+時蔬-滷</small>	和風粟米豆腐 <small>豆腐+玉米-煮</small>	椒鹽甜條 <small>甜不辣-煮</small>	有機蔬菜	筍香排骨湯 <small>筍子+排骨-煮</small>		6.4 2.5 1.9 2.8 809
14	五	香Q白飯	泰式香茅翅小腿 X2 <small>雞肉-煮</small>	海苔肉鬆 <small>海苔肉鬆盒</small>	茄汁歐姆蛋堡X1 <small>蛋堡-蒸</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+時蔬-煮</small>	蔬菜	關東煮湯 <small>蘿蔔+油豆腐+黑輪-煮</small>	水果	6.4 2.5 1.8 2.8 1.0 887
17	一	香Q白飯	彩燴豆包 <small>豆包+時蔬-煮</small>	巧克力年輪饅頭x1 <small>饅頭-蒸</small>	味噌竹輪燒 <small>竹輪+時蔬-煮</small>	古早味滷白菜 <small>白菜-滷</small>	蔬菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜-煮</small>		6.5 2.5 1.9 2.9 821
18	二	糙米飯	開胃椒麻豬肉 <small>時蔬+豬肉-燒</small>	★黃金薯泥堡X2 <small>薯泥堡-炸</small>	金黃玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	鮑菇花椰 <small>杏鮑菇+花椰菜-煮</small>	蔬菜	南瓜馬車濃湯 <small>南瓜-煮</small>		6.4 2.5 1.9 2.9 814
19	三	鮮味鮭魚翻滾炒飯●蜜汁醬烤雞排●香酥蘋果派●奶香脆薯●蔬菜 <small>雞肉-烤、馬鈴薯+時蔬-煮、蕃茄+豆腐-煮、蔬菜-煮</small>						味噌海芽湯 <small>海芽-煮</small>	水果	6.5 2.5 1.8 2.8 1.0 874
20	四	薏仁飯	繽紛咕咾肉 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	海山水晶餃x2 <small>水晶餃+豆製品-煮</small>	咖哩鵝蛋 <small>咖哩+時蔬+鵝蛋-煮</small>	醬爆海帶根 <small>海帶根-炒</small>	有機蔬菜	冬瓜貢丸湯 <small>冬瓜+貢丸-煮</small>		6.3 2.5 1.8 2.9 804
21	五	香Q白飯	★脆皮轟炸咕咕雞腿x1 <small>雞腿-炸</small>	海苔肉鬆 <small>海苔肉鬆盒</small>	黃金花枝揚X2 <small>花枝揚-煮</small>	泡菜年糕 <small>泡菜+年糕-煮</small>	蔬菜	紅豆QQ雙響砲 <small>紅豆+荷葉-煮</small>	水果	6.4 2.5 1.7 2.9 1.0 888
24	一	招牌香菇油飯●港式叉燒肉●香滷翅腿●紅絲青花●蔬菜 <small>豬肉-烤、時蔬+干丁-煮、紅蘿蔔+花椰菜-煮、蔬菜-煮</small>						甜蜜蜜珍珠奶茶 <small>珍珠-煮</small>		6.4 2.5 1.8 2.8 807
25	二	糙米飯	★酥炸金黃魚排x1 <small>魚排-炸</small>	紅蔘炒蛋 <small>紅蘿蔔+蛋-炒</small>	哨子肉醬豆腐 <small>豆腐+絞肉-煮</small>	香菇冬瓜 <small>冬瓜+香菇-煮</small>	蔬菜	淮山雞湯 <small>山藥+馬鈴薯+雞肉+雞骨-煮</small>		6.4 2.5 1.8 2.8 807
26	三	焗烤~肉醬義大利麵●檸檬焗烤雞翅●德式玉米腸●奶香白菜●蔬菜 <small>雞翅-烤、玉米香腸-煮、白菜+木耳+紅蘿蔔-煮、蔬菜-煮</small>						巧達蘑菇濃湯 <small>火腿+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	水果	6.5 2.5 1.8 2.8 1.0 874
27	四	香Q白飯	醋溜鮮魚燒 <small>時蔬+魚-煮</small>	★大三角薯餅 x1 <small>薯餅-炸</small>	田園四喜 <small>三色豆+芋頭-煮</small>	爆香高麗 <small>高麗菜+蝦米+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+蛋-煮</small>		6.3 2.5 1.8 2.9 804
28	五	紫米飯	冬令滋補麻油雞 <small>米血+雞肉-煮</small>	肉燥滷蛋 <small>雞蛋+豬肉-滷</small>	咖哩冬粉 <small>冬粉+時蔬-炒</small>	腐皮銀芽 <small>豆包絲+銀芽-煮</small>	蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+肉絲-煮</small>	水果	6.4 2.5 1.9 2.8 1.0 888
31	一	糙米飯	★香雞堡 x2 <small>雞肉-炸</small>	日式蒸蛋 <small>蛋-蒸</small>	繽紛花椰 <small>花椰+時蔬-煮</small>	甜麵醬魚豆腐 <small>魚豆腐+時蔬-煮</small>	蔬菜	甜綠豆仁西米露 <small>西谷米+綠豆-煮</small>		6.3 2.5 1.8 2.9 804