

12月31日		星期一	烹調方法
主食			g
			g
副菜			g
			g
			g
			g
			g
青菜			g
			g
湯品			g
			g
水果			份

1月1日		星期二	烹調方法
主食			g
			g
			g
			g
			g
主菜			p
副菜			g
			g
			g
			g
			g
青菜			g
			g
湯品			g
			g
水果			份

1月2日		星期三	烹調方法
主食	紫米飯	白米	65 g 蒸
		紫米	15 g
主菜	馬鈴薯燉雞	CAS冷藏骨腿丁	40 g 煮
		CAS冷藏雞胸丁	40 g
		馬鈴薯中丁	15 g
		紅蘿蔔中丁	10 g
		洋蔥中丁	5 g
副菜	鮭魚海鮮時蔬	黃豆芽-非基改	20 g 炒
		油菜切	20 g
		紅蘿蔔絲	5 g
		高麗菜絲	20 g
		鮭魚罐頭	2 g
	海苔絲		
青菜	小白菜	小白菜切	75 g 燙
		絞蒜	1 g
			g
湯品	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔中丁	35 g
		薑絲	1 g
		CAS大骨	
水果			

1月3日		星期四	烹調方法
主食	糙米飯	白米	65 g 蒸
		糙米	15 g
主菜	壽喜燒肉	CAS肉片	60 g 煮
		薄豆腐切絲-非基改	25 g
		洋蔥絲	10 g
		大白菜切	15 g
		金針菇-原料	5 g
	蔥段	1 g	
副菜	黃瓜黑輪	大黃瓜片	60 g 煮
		木耳片	3 g
		CAS黑輪條-如記	15 g
		CAS紅K片	5 g
			g
青菜	有機青菜	有機青菜切	75 g 燙
		絞蒜	1 g
湯品	綠豆米苔目湯	綠豆	15 g 煮
		米苔目	12 g
水果	水果	1 份	

1月4日		星期五	烹調方法
主食	燕麥飯	白米	65 g 蒸
		燕麥粒	15 g
主菜	香酥烏魚片	CAS烏魚片7080-秤百油會	1 P 炸
		胡椒鹽粉	
副菜	玉米炒蛋	CAS液蛋	45 g 炒
		紅蘿蔔小丁	5 g
		碎菜脯	10 g
		CAS冷凍玉米粒	17 g
		蔥花	2 g
青菜	有機青菜	有機青菜切	72 g 燙
		絞蒜	1 g
		金針菇	3 g
湯品	大滷湯	大白菜絲	10 g 煮
		薄豆腐絲-非基改	15 g
		脆筍絲	5 g
		紅K絲	3 g
		CAS肉絲	3 g
水果	水果	1 份	

1月7日		星期一		烹調方法	
主食	薏仁飯	白米	65	g	蒸
		小薏仁	15	g	
主菜	西魯肉	CAS肉柳	65	g	煮
		大白菜絲	40	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
		木耳絲	3	g	
		CAS盒蛋	10	g	
副菜	干丁毛豆仁	CAS冷凍毛豆仁	10	g	炒
		豆干小丁-1*1-非基改	30	g	
		CAS冷凍玉米粒	20	g	
		馬鈴薯小丁	20	g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	結頭菜湯	結頭菜	30	g	煮
		薑絲	1	g	
		CAS大骨			
水果	水果	1	份		

1月8日		星期二		烹調方法	
主食	肉茸蛋炒飯	有機白米	70	g	
		糙米	10	g	
		CAS絞肉	10	g	
		CAS液蛋	10	g	
		青江菜切1.5CM	25	g	
		CAS冷凍三色豆	10	g	
		洋葱小丁	5	g	
主菜	五香雞腿	CAS冷凍雞腿	1	p	煮
副菜					
青菜	有機青菜	有機青菜切	72	g	燙
		絞蒜	1	g	
		木耳絲	3	g	
湯品	海芽金菇湯	海帶芽-乾	1.5	g	煮
		金針菇	8	g	
		薑絲			
水果	水果	1	份		

1月9日		星期三		烹調方法	
主食	小米飯	白米	65	g	蒸
		小米	15	g	
主菜	沙茶肉柳	CAS肉柳	60	g	煮
		豆干片-非基改	15	g	
		洋葱絲	15	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
		蔥段	1	g	
	沙茶醬-牛頭牌				
副菜	番茄燴豆腐	番茄大丁	15	g	煮
		薄豆腐中丁-非基改	45	g	
		馬鈴薯中丁	20	g	
		CAS冷凍三色豆	5	g	
		可果美番茄醬			
青菜	蒜香菠菜	菠菜切	75	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	芹香魚丸湯	CAS迷你虱目魚丸	15	g	煮
		白蘿蔔中丁	10	g	
		芹菜末	1		
水果	水果	1	份		

1月10日		星期四		烹調方法	
主食	海苔香鬆飯	白米	65	g	蒸
		燕麥粒	15	g	
		味島香鬆(加海苔粉)			
主菜	豆酥鮮斑魚	生鮮巴沙魚片70/90	1	p	蒸
		10K/箱·約120-130片,包冰20%			
		高麗菜片	10	g	
		蔥段	1	g	
		薑絲	2	g	
	薄豆腐小丁-非基改	15	g		
	豆酥				
副菜	香滷油腐	三角油豆腐-小-非基改	35	g	煮
		白蘿蔔中丁	30	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
		薑片	1	g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	72	g	燙
		絞蒜	1	g	
		木耳絲	3	g	
湯品	黃瓜薑絲湯	大黃瓜片	35	g	煮
		薑絲	1	g	
水果	水果	1	份		

1月11日		星期五		烹調方法	
主食	玉米飯	白米	65	g	蒸
		CAS冷凍玉米粒	20	g	
主菜	椒鹽鹹酥雞	CAS冷凍雞胸丁-帶腦	80	g	炸
		地瓜中丁	40	g	
		九層塔(需處理)	1	g	
副菜	開陽白菜	大白菜片	65	g	煮
		香菇片	5	g	
		木耳絲	5	g	
		紅蘿蔔絲	3	g	
		蝦米	1	g	
青菜	油菜	油菜切	73	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	青菜豆腐湯	小白菜切	10	g	煮
		薄豆腐絲-非基改	20	g	
水果	水果	1	份		

1月14日		星期一			
主食	糙米飯	白米	65 g	蒸	
		糙米	15 g		
主菜	古早味肉燥	CAS絞肉	60 g	煮	
		豆干小丁-非基改	25 g		
		香菇絲	8 g		
		洋蔥小丁	15 g		
		紅蔥末	1.5 g		
副菜	塔香海茸	海茸切	50 g	炒	
		西芹片	15 g		
		紅蘿蔔絲	5 g		
		九層塔(需處理)	1 g		
		薑絲	1 g		
青菜	有機青菜	有機青菜切	75 g	燙	
		絞蒜	1 g		
湯品	麻油高麗菜湯	高麗菜絲	25 g	煮	
		金針菇	3 g		
		雞胸骨			
		麻油			
水果	水果	1 份			

1月15日		星期二		烹調方法	
主食	小米飯	有機白米	70 g	蒸	
		小米	10 g		
主菜	碧綠虱目魚柳	虱目魚柳(QR-code)	65 g	炸	
		CAS地瓜粗絲	40 g		
副菜	蔥燒豆腐	薄豆腐小丁-非基改	50 g	煮	
		紅蘿蔔片	5 g		
		豆薯片	15 g		
		生香菇絲	10 g		
		蔥段	1 g		
青菜	有機青菜	有機青菜切	72 g	燙	
		絞蒜	1 g		
		金針菇	3 g		
湯品	冬瓜山粉圓	冬瓜塊		煮	
		山粉圓	5 g		
水果	鮮奶	鮮奶	0.5 份		

1月16日		星期三		烹調方法	
主食	薏仁飯	白米	65 g	蒸	
		小薏仁	15 g		
主菜	葵瓜子雞丁	CAS冷藏骨髓丁	40 g	煮	
		CAS冷藏雞胸丁	40 g		
		馬鈴薯中丁	10 g		
		小干四丁(1/4豆干)-非基	15 g		
		葵瓜子仁	5 g		
副菜	海芽蒸蛋	CAS液蛋	45 g	炒	
		海帶芽-乾	0.5 g		
青菜	蒜香高麗菜	高麗菜絲	75 g	燙	
		絞蒜	1 g		
湯品	羅宋湯	大白菜絲	10 g	煮	
		洋葱絲	3 g		
		番茄中丁	10 g		
		馬鈴薯粗絲	5 g		
		CAS大骨			
水果	水果	水果	1 份		

1月17日		星期四		烹調方法	
主食	燕麥飯	白米	65 g	蒸	
		燕麥粒	15 g		
主菜	咖哩豬	CAS肉角	60 g	煮	
		馬鈴薯中丁	20 g		
		紅蘿蔔中丁	10 g		
		洋葱中丁	5 g		
		小四角油豆腐-非基改	20 g		
副菜	玉筍花椰菜	花椰菜切	55 g	炒	
		紅蘿蔔絲	3 g		
		香菇絲	7 g		
		木耳絲	5 g		
		玉米筍片	10 g		
青菜	有機青菜	有機青菜切	75 g	燙	
		絞蒜	1 g		
湯品	芹香蘿蔔湯	白蘿蔔中丁	35 g	煮	
		芹菜末	1 g		
		薑絲	1 g		
		CAS大骨			
水果	水果	水果	1 份		

1月18日		星期五		烹調方法	
主食	家常肉絲炒麵	白油麵-熟-小	110 g		
		CAS肉絲	10 g		
		紅蘿蔔絲	5 g		
		大白菜絲	45 g		
		木耳絲	5 g		
		沙茶醬-牛頭牌			
主菜	杏鮑菇雞	CAS冷藏骨髓丁	40 g		
	(三杯口味)	CAS冷藏雞胸丁	40 g		
		杏鮑菇袋刀塊	20 g		
		紅蘿蔔中丁	10 g		
副菜	地瓜條	烤蜜地瓜	80 g	蒸	
青菜	蒜香青江菜	青江菜切	72 g	燙	
		絞蒜	1 g		
		香菇絲	3 g		
湯品	酸辣湯	薄豆腐絲	20 g	煮	
		脆筍絲	5 g		
		紅K絲	3 g		
		金針菇(對半切)	3 g		
		木耳絲	3 g		
		CAS盒蛋	3 g		
水果	水果	水果	1 份		