

2月11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	鮮菇麻油雞	CAS冷凍帶子-亦盛	40 g	煮
		CAS冷凍雞柳丁-亦盛	40 g	
		高麗菜片	22 g	
		杏鮑菇滾刀塊	8 g	
		薑片	1 g	
副菜	毛豆四寶	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	15 g	
		紅蘿蔔小丁	5 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	黃瓜大骨湯	大黃瓜片	35 g	煮
		薑絲	1 g	
		CAS大骨		
水果	水果	1 份		

2月12日		星期二	烹調方法	
主食	雜糧飯	白米	70 g	蒸
		燕麥粒	3 g	
		小薏仁	3 g	
		糙米	2 g	
		紫米	2 g	
主菜	泰式打拋豬	CAS絞肉	60 g	炒
	(炒乾)	洋葱小丁	15 g	
		番茄小丁	10 g	
		豆干小丁-1*1-非基改	25 g	
		九層塔(需處理)	2 g	
副菜	菇香白菜	大白菜絲	55 g	煮
		香菇絲	10 g	
		寬粉	5 g	
		紅蘿蔔絲	3 g	
		魚露		
青菜	有機青菜	有機青菜切	75 g	燙
		絞蒜	1 g	
湯品	海芽小魚湯	海帶芽-乾	1.5 g	煮
		小魚干	1 g	
		薑絲		
水果	鮮奶	鮮奶	0.5 份	

2月13日		星期三	烹調方法	
主食	小米飯	白米	65 g	蒸
		小米	15 g	
主菜	薑燒虱目魚	新鮮虱目魚柳	65 g	炸
		(先腌後過油)		
		豆芽菜	35 g	
		洋葱絲	15 g	
		薑絲		
副菜	豆卷扁蒲	豆捲-非基改	5 g	煮
		紅蘿蔔片	5 g	
		玉米筍片	5 g	
		扁蒲厚片	60 g	
		木耳片	5 g	
青菜	金菇油菜	油菜切	70 g	燙
		絞蒜	1 g	
		金針菇	3 g	
湯品	芥菜豆腐湯	芥菜切	8 g	煮
		薄豆腐絲-非基改	20 g	
		CAS大骨		
水果				

2月14日		星期四	烹調方法	
主食	鮮蔬飯糰	飯糰切	130 g	炒
		紅蘿蔔絲	10 g	
		木耳絲	10 g	
		CAS肉絲	10 g	
		高麗菜絲	35 g	
主菜	海帶干丁燒肉	CAS肉角	65 g	煮
		小干四丁(1/4豆干)-非基改	25 g	
		海帶結	15 g	
		紅蘿蔔中丁	5 g	
副菜	黑糖糕	黑糖(紅糖)	1 p	
		二砂		
		在來米粉		
		中筋麵粉		
		沙拉油		
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	香菇雞湯	香菇片	8 g	
		白蘿蔔中丁	20 g	
		薑絲	0.5 g	
		雞胸骨(鼎罐)		
水果	水果	1 份		

2月15日		星期五	烹調方法	
主食	芝麻燕麥飯	白米	65 g	蒸
		燕麥粒	15 g	
		熟黑芝麻	1 g	
主菜	黑醋燒雞	CAS冷凍帶子-鼎罐	40 g	煮
		CAS冷凍雞柳丁-鼎罐	40 g	
		青椒中丁	5 g	
		彩椒中丁	5 g	
		洋葱中丁	5 g	
副菜	南瓜玉米粥	CAS液蛋	45 g	煮
		南瓜末	10 g	
		CAS冷凍玉米粒	5 g	
青菜	木耳高麗菜	高麗菜絲	72 g	燙
		絞蒜	1 g	
		木耳絲	3 g	
湯品	枸杞冬瓜湯	冬瓜中丁	35 g	煮
		枸杞	1 g	
		薑絲	1 g	
水果	CAS大骨			
水果	水果	1 份		

2月18日		星期一	烹調方法	
主食	糙米飯	白米	65 g	蒸
		糙米	15 g	
主菜	香酥柳葉魚*2	香酥柳葉魚	2 p	炸
副菜	响子豆腐	薄豆腐小丁-非基改	30 g	煮
		CAS冷凍玉米粒	30 g	
		CAS絞肉	15 g	
		杏鮑菇小丁	10 g	
		蔥花	1 g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	72 g	燙
		絞蒜	1 g	
		紅蘿蔔絲	3 g	
湯品	金菇三絲湯	金針菇	5 g	煮
		紅蘿蔔絲	3 g	
		高麗菜絲	20 g	
水果	水果	1 份		

2月19日		星期二	烹調方法	
主食	韓式蛋炒飯	有機白米	70 g	蒸+炒
		燕麥粒	10 g	
		CAS液蛋	15 g	
		CAS絞肉	5 g	
		CAS冷凍三色豆	10 g	
		大白菜絲	15 g	
		黃豆芽-非基改	5 g	
		韓式泡菜	7 g	
主菜	飄香雞腿	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	豆薯大骨湯	豆薯中丁	30 g	煮
		薑絲	1 g	
		CAS大骨		
水果	用明水果/罐頭製的	水果	1 份	

2月20日		星期三	烹調方法	
主食	紫米飯	白米	65 g	蒸
		紫米	15 g	
主菜	紅燒排骨	CAS肉角	40 g	煮
		CAS排骨丁	35 g	
		馬鈴薯大丁	20 g	
		洋葱中丁	8 g	
		紅蘿蔔中丁	10 g	
副菜				
青菜	金菇蚵白菜	蚵白菜切	72 g	燙
		絞蒜	1 g	
		金針菇-原料	3 g	
湯品	紫菜蛋花湯	紫菜-無沙	1.5 g	煮
		CAS盒蛋	8 g	
水果	水果	1 份		

2月21日		星期四	烹調方法	
主食	小米飯	白米	65 g	蒸
		小米	15 g	
主菜	三杯雞	CAS冷雞骨翅丁-鼎羅	40 g	煮
		CAS冷雞翅丁-鼎羅	40 g	
		杏鮑菇滾刀塊	10 g	
		油豆腐丁-非基改	12 g	
		紅蘿蔔片	5 g	
		九層塔	3 g	
		薑片		
副菜	番茄炒蛋	CAS液蛋	40 g	
		番茄大丁	25 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	四寶甜湯	綠豆	5 g	煮
		紅豆	3 g	
		小薏仁	5 g	
		地瓜小丁	12 g	
水果	水果	1 份		

2月22日		星期五	烹調方法	
主食	薏仁飯	白米	65 g	蒸
		小薏仁	15 g	
主菜	蒜泥白肉	CAS肉片(醃過)	70 g	煮
		高麗菜片	30 g	
		紅蘿蔔片	5 g	
		木耳片	5 g	
		絞蒜		
		(蒜泥醬)		
副菜	日式關東煮	白蘿蔔中丁	30 g	煮
		CAS迷你小魚丸	10 g	
		CAS米血糕丁-如記	15 g	
		油豆腐丁-非基改-2*2	20 g	
青菜	雙色花椰菜	CAS冷凍青花菜	45 g	燙
		CAS冷凍白花菜	45 g	
		絞蒜	1 g	
湯品	酸辣湯	薄豆腐切絲-非基改	15 g	煮
		木耳絲	5 g	
		生荀絲	5 g	
		紅蘿蔔絲	5 g	
		鰵魚片		
水果	水果	1 份		

2月23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	咖哩雞	CAS冷凍雞胸丁-亦盛	40 g	煮
		CAS冷凍雞胸丁-亦盛	40 g	
		馬鈴薯中丁	20 g	
		紅蘿蔔中丁	10 g	
		洋葱中丁	10 g	
副菜	鐵板高麗菜	豆芽菜	30 g	炒
	(黑胡椒)	高麗菜絲	35 g	
	鴨肉或雞肉餡少	木耳絲	5 g	
		豆干片-非基改	5 g	
青菜	蒜香青江菜	青江菜切	75 g	燙
		絞蒜	1 g	
湯品	蒜香蘿蔔湯	白蘿蔔中丁	35 g	煮
		芹菜末	2 g	
		薑絲	1 g	
水果	水果	1 份		

2月25日		星期一	烹調方法
主食	雜糧飯	白米	65 g 煮
		燕麥粒	5 g
		小薏仁	5 g
		糙米	3 g
		紫米	2 g
主菜	油腐燒肉	CAS肉角	70 g 煮
		油豆腐丁-非基改	20 g
		杏鮑菇滾刀塊	10 g
副菜	沙茶西芹	炸豆包絲-非基改	5 g 煮
		西芹片	55 g
		紅蘿蔔絲	5 g
		木耳絲	5 g
		沙茶醬	
青菜	有機青菜	有機青菜切	75 g 燙
		絞蒜	1 g
湯品	番茄黃芽湯	黃豆芽-非基改	15 g 煮
		番茄中丁	10 g
水果	水果	1 份	

2月26日		星期二	烹調方法
主食	海苔香鬆飯	有機白米	70 g 蒸
		燕麥粒	10 g
		味島香鬆	1 g
主菜	黃金烏魚片	CAS烏魚片7080+粹官漁會	1 P 炸
		胡椒鹽粉	
副菜	白菜滷	大白菜絲	60 g 煮
		CAS絞肉	10 g
		木耳絲	10 g
		紅蘿蔔絲	5 g
		蝦米	1 g
青菜	有機青菜	有機青菜切	75 g 燙
		絞蒜	1 g
湯品	味噌豆腐湯	薄豆腐切絲-非基改	15 g 煮
		蔥花	1 g
		味噌-細+十全	2.2 g
		洋葱絲	5 g
		海帶芽-乾	0.5 g
水果	鮮奶	鮮奶	0.8 份

2月27日		星期三	烹調方法
主食	地瓜飯	白米	65 g 蒸
		地瓜小丁	20 g
主菜	蘿蔔燒雞	CAS冷藏骨髓丁-鼎罐	40 g 煮
		CAS冷藏雞胸丁-鼎罐	40 g
		白蘿蔔中丁	25 g
		紅蘿蔔中丁	5 g
副菜	螞蟻上樹	冬粉-細	7 g 煮
		CAS絞肉	15 g
		高麗菜絲	43 g
		木耳絲	5 g
青菜	有機青菜	有機青菜切	75 g 燙
		絞蒜	1 g
湯品	玉米洋芋湯	cas冷凍玉米粒	10 g 煮
		洋芋小丁	20 g
		CAS大蒜	
水果	水果	1 份	

#VALUE! 星期四 烹調方法

二二八和平紀念日放假一天

#VALUE!		星期五	烹調方法
主食			
主菜			
副菜			
青菜			
湯品			
水果	水果	1 份	