

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油類類	水果類	
2	一	麥片飯 <small>白米+麥片</small>	照燒豬排 <small>豬排+照燒醬+鹽 每人一個</small>	炸 焦糖地瓜球 <small>焦糖地瓜球+炸 每人兩個</small>	韓式黃芽	吉園圃	玉米濃湯 <small>玉米+時蔬+雞蛋</small>	水果	5.3	2.3	2.1	2.1	1	751
3	二	白飯 <small>白米</small>	蒜茸巧蛋包 <small>巧蛋包+蒜蓉醬+鹽 每人一個</small>	焗 烤 咖哩 燉 薯 塊 <small>洋芋+時蔬+咖哩+起司+烤</small>	田園花椰	有機蔬菜	海芽味噌湯 <small>海帶芽+時蔬+味噌</small>	藍莓夾心 麵包/水果	5.3	2.3	2.0	2.4	1	747
9	一	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉+時蔬+糖醋醬+鹽</small>	綜合滷味 <small>時蔬+豬肉+豆干+麵筋+滷</small>	白菜滷 <small>白菜+鮮菇+時蔬+煮</small>	吉園圃	黃芽大骨湯 <small>黃豆芽+湯排</small>	水果	5.4	2.2	2.2	2.1	1	753
10	二	白飯 <small>白米</small>	炸 香 酥 魚 排 <small>魚排+炸 每人一個</small>	番 茄 炒 蛋 <small>雞蛋+番茄+炒</small>	脆炒鮮瓜 <small>時瓜+時蔬+煮</small>	有機蔬菜	鮮菇肉羹湯 <small>肉羹+筍+時蔬</small>	水果	5.3	2.3	2.1	2.3	1	760
11	三	紅藜小米飯 <small>白米+小米+紅藜麥</small>	蜜汁雞排 <small>香雞排+蜜汁+滷</small>	三彩肉絲 <small>豆芽+豬肉+時蔬+炒</small>	蒜味洋芋 <small>洋芋+時蔬+炒</small>	吉園圃	海芽蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽</small>		5.2	2.3	2.3	2.2	0	693
12	四	焗 烤 茄汁肉丸 義大利麵 <small>義式麵+肉丸+時蔬</small>	醬 燒 大 排 <small>豬排+燒 每人一個</small>	脆 皮 烤 豬肉餡餅 <small>豬肉餡餅+烤 每人兩個</small>	雞茸玉米 <small>玉米+時蔬+沙茶+煮</small>	吉園圃	黃瓜鮮蔬湯 <small>黃瓜+時蔬</small>	水果	5.2	2.2	2.2	2.3	1	748
13	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	安東燉雞 <small>雞肉+時蔬+冬粉+煮</small>	韓式排骨 <small>豬肉+時蔬+芝麻+炒</small>	筑前煮 <small>時蔬+海絲+煮</small>	吉園圃	竹筍排骨湯 <small>筍+湯排</small>		5.3	2.1	2.1	2.2	0	680
16	一	白飯 <small>白米</small>	炸 脆 皮 雞 腿 <small>雞腿+炸 每人一個</small>	蝦 仁 魚 香 炒 蛋 <small>雞蛋+時蔬+豬肉+蝦仁+炒</small>	銀芽四季 <small>豆芽菜+四季豆+時蔬+炒</small>	吉園圃	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬</small>	水果	5.4	2.3	2.3	2.1	1	763
17	二	焗 烤 白雞醬肉 義大利麵 <small>義式麵+雞肉+時蔬+白醬+起司</small>	叉燒肉 <small>叉燒肉+燒</small>	巧之燒 綜合關東煮 <small>時蔬+油豆腐+巧之燒+蝦球+海山醬+煮</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+時蔬+炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+時蔬+雞蛋</small>	水果	5.3	2.2	2.2	2.4	1	759
18	三	白飯 <small>白米</small>	味噌燉雞 <small>雞肉+蘿蔔+時蔬+味噌+煮</small>	五彩肉片 <small>時蔬+豆干+豬肉+炒</small>	塔香高麗 <small>高麗菜+鮮菇+時蔬+炒</small>	吉園圃	紫菜鮮蔬湯 <small>海帶芽+時蔬</small>		5.3	2.3	2.3	2.3	0	705
19	四	薏仁飯 <small>白米+洋薏仁</small>	蠔 汁 豬 排 <small>豬排+蠔油+鹽 每人一個</small>	卡邦妮洋芋 雞肉丸 <small>洋芋+時蔬+雞肉丸+卡邦妮醬+煮</small>	咖哩冬粉 <small>時蔬+冬粉+咖哩+炒</small>	吉園圃	味噌豆腐湯 <small>豆腐+時蔬+味噌</small>	水果	5.2	2.2	2.1	2.4	1	750
20	五	白飯 <small>白米</small>	烤 嫩 汁 雞肉捲 <small>雞肉捲+烤 每人一個</small>	腰果乾燒豬 <small>玉米+豬肉+時蔬+腰果+炒</small>	竹筍肉絲 <small>筍+豬肉+時蔬+炒</small>	吉園圃	肉骨茶湯 <small>高麗菜+時蔬+肉骨茶包</small>		5.4	2.3	2.3	2.2	0	707
23	一	雞 絲 滷 肉 飯 <small>白米+雞肉+豬肉+時蔬</small>	桂林排骨 <small>豬肉+時蔬+鹽</small>	炸 三 角 薯 餅 <small>三角薯餅+炸 每人兩個</small>	鮮瓜小丸子 <small>鮮瓜+素丸子+時蔬+炒</small>	吉園圃	田園羅宋湯 <small>番茄+時蔬</small>	水果	5.3	2.1	2.2	2.4	1	752
24	二	白飯 <small>白米</small>	蜜 汁 棒 棒 腿 <small>雞腿+燒 每人一個</small>	客家小炒 <small>時蔬+豬肉+豆干+炒</small>	螞蟻上樹 <small>時蔬+冬粉+豬肉+炒</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽</small>	水果	5.4	2.2	2.3	2.3	1	764
25	三	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	桔醬豬肉片 <small>豬肉+洋蔥+時蔬+桔醬+炒</small>	金瓜豆腐煲 <small>豆腐+雞肉+南瓜+時蔬+煮</small>	麵筋白菜 <small>白菜+時蔬+麵筋+煮</small>	吉園圃	豚骨蔬菜湯 <small>蘿蔔+時蔬+湯排</small>		5.3	2.3	2.3	2.4	0	709
26	四	白飯 <small>白米</small>	馬賽風味魚 <small>魚肉+時蔬+番茄+煮</small>	香菇肉燥 <small>時蔬+油豆腐+豬肉+煮</small>	燒烤玉米 <small>玉米+燒烤醬+煮</small>	吉園圃	四神湯 <small>洋蔥仁+山藥+湯排</small>	水果	5.2	2.2	2.2	2.3	1	748
27	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	豉 汁 大 排 <small>豬排+豆豉+煮 每人一個</small>	孜然雞 <small>時蔬+雞肉+孜然+炒</small>	蒜香海茸 <small>海茸+時蔬+沙茶+煮</small>	吉園圃	番茄豆腐湯 <small>豆腐+番茄</small>		5.3	2.3	2.3	2.3	0	705
30	一	白飯 <small>白米</small>	叻沙南洋雞 <small>雞肉+時蔬+叻沙+煮</small>	沙茶肉片 <small>時蔬+豬肉+豆干+沙茶+炒</small>	彩繪鮮蔬 <small>玉米+四季豆+炒</small>	吉園圃	竹筍鮮蔬湯 <small>筍+時蔬</small>	水果	5.2	2.3	2.3	2.3	1	758