

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	備註	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜類	油脂類	水果類	熱量
1	四	白飯	三杯雞	咖哩肉醬 馬鈴薯條	蝦香高麗	吉園圃	元宵鹹湯圓	水果	5.4	2.4	2.2	2.1	1	768
2	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	糖醋豬排 <small>雞肉+時蔬-煮 豬排+烏斯得雞醋醬-燴 每人一個</small>	壽喜雞肉丼 <small>洋芋+豬肉+時蔬+咖哩-炒 雞肉+白菜+時蔬-煮</small>	雪菜干丁 <small>高麗菜+時蔬+蝦醬-炒 雪裡紅+豆干-炒</small>	有機	黃瓜湯 <small>湯圓+時蔬 黃瓜+雞骨</small>		5.3	2.5	2.0	2.1	0	703
5	一	香蔥肉燥飯 <small>白米+豬肉+時蔬</small>	叉燒肉 <small>叉燒肉-燒</small>	蜜汁炒地瓜 <small>地瓜-炒</small>	彩蔬銀芽 <small>豆芽菜+時蔬-炒</small>	吉園圃	酸辣湯 <small>筍+時蔬</small>	水果	5.3	2.5	2.1	2.0	1	761
6	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	咖哩巧蛋包 <small>巧蛋包+洋芋+咖哩醬-燴 每人一個</small>	焗烤起司奶香白菜 <small>白菜+時蔬+起司-烤</small>	菇菇滷味 <small>豆干+時蔬+鮑菇-滷</small>	有機	味噌海芽湯 <small>海芽+豆腐+味噌</small>	草莓夾心麵包/水果						
7	三	白飯 <small>白米</small>	麻油雞 <small>雞肉+時蔬+麻油-煮</small>	高昇排骨 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	香蒜玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	吉園圃	米苔目湯 <small>米苔目+豬肉+白菜</small>		5.3	2.5	2.1	2.2	0	710
8	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	炸黃金魚排 <small>魚排-炸 每人一個</small>	蔥爆肉絲 <small>豬肉+豆干+蔥-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	吉園圃	磨菇濃湯 <small>菇+雞蛋+時蔬</small>	水果	5.1	2.6	2.3	2.2	1	769
9	五	白飯 <small>白米</small>	香滷肉排 <small>雞排-滷 每人一個</small>	椒麻雞 <small>雞肉+時蔬-燴</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+豬肉+時蔬-炒</small>	吉園圃	香筍鮮蔬湯 <small>筍+時蔬</small>		5.4	2.6	2.1	2.1	0	720
12	一	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	咖哩雞 <small>雞肉+洋芋+時蔬+咖哩-煮</small>	蝦仁翡翠蒸蛋 <small>雞蛋+時蔬+蝦仁-蒸</small>	豆薯四季 <small>豆薯+四季豆-炒</small>	吉園圃	羅宋湯 <small>番茄+時蔬</small>	水果	5.3	2.5	2.1	2.1	1	766
13	二	白飯 <small>白米</small>	京醬肉排 <small>豬排+京醬-燴 每人一個</small>	爆漿玉米湯包 <small>玉米+湯包+時蔬-煮</small>	扁魚白菜 <small>白菜+時蔬+扁魚-煮</small>	有機	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔+芹菜</small>	水果	5.4	2.6	2.1	2.0	1	776
14	三	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	紐澳良烤雞排 <small>雞排-烤 每人一個</small>	肉片粉絲煲 <small>高麗菜+冬粉+肉片+時蔬-煮</small>	針菇海帶 <small>金針菇+海帶+時蔬-煮</small>	吉園圃	山藥薏仁湯 <small>山藥+薏仁</small>		5.3	2.6	2.3	2.1	0	718
15	四	焗烤白醬肉丸貝殼麵 <small>貝殼麵+時蔬+肉丸+起司</small>	炸日式豬排 <small>日式豬排-炸 每人一個</small>	蒸翡翠燒賣 <small>翡翠燒賣-蒸 每人兩個</small>	鐵板茼蒿 <small>筍+豬肉+茼蒿-煮</small>	吉園圃	芋香米粉湯 <small>芋頭+米粉+豬肉</small>	水果	5.3	2.4	2.1	2.2	1	763
16	五	薏仁飯 <small>白米+薏仁</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉+時蔬+糖醋醬-燴</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+雞肉+時蔬-煮</small>	蝦香時瓜 <small>時瓜+蝦米+時蔬-炒</small>	吉園圃	紫菜蛋花湯 <small>雞蛋+紫菜</small>		5.3	2.5	2.2	2.1	0	708
19	一	白飯 <small>白米</small>	蒜香肉條 <small>豬肉切條-燒</small>	木須炒蛋 <small>雞蛋+時蔬-炒</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽+時蔬-炒</small>	吉園圃	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌</small>	水果	5.3	2.4	2.1	2.2	1	763
20	二	焗烤拿坡里番茄肉醬麵 <small>義麵+豬肉+番茄+時蔬+起司</small>	炸美式雞腿 <small>雞腿-炸 每人一個</small>	蒸鮮肉水煎包 <small>水煎包-蒸 每人一個</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+玉米筍+時蔬-煮</small>	有機	巧達濃湯 <small>洋芋+雞蛋</small>	水果	5.4	2.4	2.1	2.0	1	761
21	三	白飯 <small>白米</small>	沙茶肉柳 <small>豬肉+豆干+時蔬-炒</small>	堅果三色 <small>玉米+時蔬+堅果-煮</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	吉園圃	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑</small>		5.3	2.6	2.2	2.2	0	720
22	四	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	蜂蜜檸檬香蒜雞 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	香草卡菲燉肉丸 <small>洋芋+時蔬+肉丸+卡菲醬-煮</small>	打拋粉絲 <small>冬粉+豬肉+時蔬-炒</small>	吉園圃	海芽鮮蔬湯 <small>海帶菜+豆芽菜</small>	水果	5.3	2.5	2.3	2.1	1	771
23	五	白飯 <small>白米</small>	豆酥豬排 <small>豬排+豆酥醬-燴 每人一個</small>	泰式雞 <small>雞肉+菇+番茄+時蔬-煮</small>	薑絲海根 <small>海根+薑-煮</small>	吉園圃	金針湯 <small>金針+湯排</small>		5.4	2.5	2.2	2.2	0	720
26	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	青醬羅勒雞 <small>雞肉+時蔬+青醬-煮</small>	炸三角薯餅 <small>三角薯餅-炸 每人兩個</small>	黃瓜肉片 <small>黃瓜+豬肉+時蔬-炒</small>	吉園圃	蘿蔔湯 <small>蘿蔔+湯排</small>	水果	5.3	2.4	2.2	2.2	1	765
27	二	白飯 <small>白米</small>	塔香魚 <small>魚肉+菇+九層塔-煮</small>	沙茶雞 <small>雞肉+四菜豆+時蔬+沙茶-炒</small>	芹香魚輪 <small>魚輪+芹菜+時蔬-煮</small>	有機	番茄蛋花湯 <small>雞蛋+番茄</small>	水果	5.5	2.4	2.1	2.0	1	768
28	三	白飯 <small>白米</small>	醬燒大排 <small>豬排-燒 每人一個</small>	家常豆腐 <small>豆腐+時蔬-煮</small>	金針時瓜 <small>時瓜+金針+時蔬-炒</small>	吉園圃	山藥洋芋湯 <small>山藥+洋芋</small>		5.3	2.5	2.2	2.0	0	704
29	四	白飯 <small>白米</small>	果香雞米花 <small>雞肉+櫻汁-燴</small>	八寶肉醬 <small>豬肉+豆干+時蔬-煮</small>	玉米四季 <small>玉米+四季豆-炒</small>	吉園圃	肉骨茶湯 <small>高麗菜+時蔬+肉骨茶包</small>	水果	5.3	2.6	2.1	1.9	1	764
30	五	薏仁飯 <small>白米+薏仁</small>	泡菜豬 <small>豬肉+韓式泡菜+時蔬-煮</small>	起司鮪魚炒蛋 <small>雞蛋+時蔬+鮪魚+起司-炒</small>	油燜筍茸 <small>筍茸+時蔬-煮</small>	吉園圃	海結鮮蔬湯 <small>海帶菜+時蔬</small>		5.4	2.5	2.1	2.2	0	717
31	六	白飯 <small>白米</small>	左宗棠雞 <small>雞肉+洋蔥+時蔬-煮</small>	高麗菜肉片 <small>雞肉+高麗菜+豆干-炒</small>	雙耳冬瓜 <small>冬瓜+木耳-煮</small>	吉園圃	榨菜肉絲湯 <small>豬肉+榨菜</small>		5.4	2.4	2.1	2.2	0	710