



|        | 星期 | 主食          | 主菜                              | 副菜                           |                                | 蔬菜    | 湯品                  | 雞<br>種 | 全<br>蛋 | 豆<br>類 | 蔬<br>菜 | 油<br>脂 | 熱<br>量 |
|--------|----|-------------|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 8 / 30 | 四  | 香Q白飯        | 沅益土窯雞<br>蒸：雞肉(S).香菇(Q)          | 青蔥菜圃蛋<br>炒：蔥.菜圃.蛋(Q)         | 花生油腐白菜<br>煮：花生.油豆腐.白菜(Q)       | 有機蔬菜  | 黑糖仙草<br>黑糖.仙草       | 5      | 2.6    | 2.5    | 2.4    |        | 716    |
| 8 / 31 | 五  | 香Q白飯        | 香濃咖哩肉片<br>煮：馬鈴薯(Q).紅蘿蔔(Q).豬肉(S) | 塔香海根<br>炒：九層塔.海根             | 冬瓜肉末<br>煮：冬瓜(Q).絞肉(S)          | 有機蔬菜  | 香筍雞丁湯<br>筍.雞丁       | 5.2    | 2.4    | 2.6    | 2.5    |        | 722    |
| 9 / 3  | 一  | 黑芝麻飯        | 醬燒魚丁<br>燒：西芹.魚丁(S)              | 小瓜炒肉片<br>炒：小黃瓜(Q).肉片(S)      | 蔥爆干片<br>炒：蔥.豆干                 | 吉園圃蔬菜 | 鮮菇蔬菜湯<br>香菇.芹.豆薯    | 5      | 3      | 2      | 3      |        | 722    |
| 4      | 二  | 香Q白飯<br>蔬食日 | 香菇板豆腐<br>燒：香菇.豆腐                | 洋蔥紅絲蛋<br>炒：洋蔥(Q).紅蘿蔔(Q).蛋(Q) | 糖醋甜條<br>煮：彩椒.甜不辣               | 有機蔬菜  | 檸檬愛玉湯<br>檸檬.愛玉      | 5      | 3      | 3      | 2      |        | 718    |
| 6      | 四  | 黃金小米飯       | 巴比Q燒肉片<br>燒：芝麻.肉片(S)            | 蘿蔔魷魚羹<br>煮：蘿蔔(Q).魷魚羹         | 魚香豆腐<br>煮：豆腐                   | 有機蔬菜  | 紅茄蛋花湯<br>番茄.蛋       | 5      | 3      | 3      | 3      |        | 717    |
| 7      | 五  | 香Q白飯        | 香草番茄燉雞<br>燉：番茄(Q).雞肉(S)         | 蔬菜寬冬粉<br>煮：白菜(Q).冬粉          | 麥香雞肉堡<br>炸：麥香雞肉堡               | 有機蔬菜  | 薑絲冬瓜湯<br>薑絲.冬瓜      | 5      | 3      | 2      | 3      |        | 729    |
| 10     | 一  | 香Q白飯        | 沙茶小肉片<br>炒：洋蔥(Q).肉片(S)          | 玉米魚板炒蛋<br>炒：玉米(S).魚板.蛋(Q)    | 蒜香季豆<br>炒：蒜.四季豆                | 吉園圃蔬菜 | 淮山雞丁湯<br>淮山.雞丁      | 5      | 3      | 2      | 2      |        | 720    |
| 11     | 二  | 鐵板肉醬炒麵      | 蒜香棒棒腿<br>燒：棒棒腿(S)               | 黑糖饅頭<br>蒸：黑糖饅頭               | 鐵板銀芽<br>炒：黑胡椒.韭菜.豆芽菜(Q)        | 有機蔬菜  | 海帶排骨湯<br>海帶.排骨      | 5      | 3      | 3      | 3      |        | 724    |
| 13     | 四  | 香Q白飯        | CAS魚排<br>炸：魚排(S)                | 夏筍炒肉絲<br>炒：筍(Q).肉絲(S)        | 茄汁黑輪丁<br>煮：黑輪                  | 有機蔬菜  | 綠豆湯<br>綠豆           | 5      | 3      | 2      | 3      |        | 726    |
| 14     | 五  | 紅藜麥飯        | 天使雞排<br>烤：天使雞排                  | 香菇干丁肉燥<br>燒：香菇(Q).豆干.絞肉(S)   | 芋香白菜<br>煮：芋頭(Q).白菜(Q)          | 有機蔬菜  | 大瓜肉絲湯<br>大瓜.肉絲      | 5      | 3      | 3      | 3      |        | 723    |
| 17     | 一  | 地瓜飯         | 糖醋排骨<br>燒：洋蔥(Q).豬肉(S)           | 蒜香花椰菜<br>炒：花椰菜(S).蒜          | 蜜汁豆干<br>滷：豆干                   | 吉園圃蔬菜 | 玉米蛋花湯<br>玉米.蛋       | 5.1    | 2.4    | 2.5    | 2.6    |        | 717    |
| 18     | 二  | 香Q白飯        | 岩燒豬排<br>燒：豬肉(S)                 | 彩椒豆薯肉絲<br>炒：彩椒(Q).豆薯.肉絲(S)   | 培根高麗<br>炒：培根.高麗菜(Q)            | 有機蔬菜  | 黑糖仙草<br>黑糖.仙草       | 5      | 3      | 3      | 3      |        | 717    |
| 20     | 四  | 十穀米飯        | 椰漿咖哩雞<br>煮：馬鈴薯(Q).紅蘿蔔(Q).雞丁(S)  | 日式炸蛋燒<br>燒：蛋(Q)              | 五味醬燒油腐<br>燒：油豆腐                | 有機蔬菜  | 肉骨茶湯<br>山藥.排骨.肉骨茶包  | 5      | 3      | 2      | 2      |        | 727    |
| 21     | 五  | 香Q白飯        | 椒鹽魚丁<br>炸：魚丁(S)                 | 麻婆醬燒鮮筍<br>燒：蔥.筍(Q).絞肉(S)     | 綜合滷味燙<br>煮：白蘿蔔(Q).紅蘿蔔(Q).海帶.黑輪 | 有機蔬菜  | 雪花菇菇湯<br>金耳菇.香菇.白菜  | 5      | 3      | 3      | 3      |        | 720    |
| 24     | 一  | 中秋節         |                                 |                              |                                |       |                     |        |        |        |        |        |        |
| 25     | 二  | 什錦炒麵        | 鐵板洋蔥肉柳<br>燒：洋蔥(Q).豬肉柳(S)        | 韓式泡菜豆腐鍋<br>煮：泡菜.豆腐.高麗菜(Q)    | 奶黃包<br>蒸：奶黃包                   | 有機蔬菜  | 香菇雞湯<br>香菇.雞丁       | 5      | 3      | 3      | 2      |        | 722    |
| 27     | 四  | 香Q白飯        | 美味花枝排<br>炸：花枝排                  | 泰式打拋豬<br>煮：洋蔥(Q).豬絞肉(S)      | 雙色花椰<br>炒：白花椰(S).綠花椰(S)        | 有機蔬菜  | 紅豆紫米湯<br>紅豆.紫米      | 5      | 3      | 3      | 3      |        | 725    |
| 28     | 五  | 燕麥飯         | 和風親子丼<br>煮：洋蔥(Q).雞肉(S).蛋(Q)     | 紅燒獅子頭<br>燒：獅子頭               | 脆炒雙絲<br>炒：豆薯(Q).紅蘿蔔(Q).豬肉絲(S)  | 有機蔬菜  | 薑絲冬瓜湯<br>薑絲.冬瓜      | 5      | 3      | 3      | 3      |        | 727    |
| 10 / 1 | 一  | 黃金小米飯       | 紅燒棒棒腿<br>燒：雞腿                   | 玉米肉醬豆腐<br>燒：玉米(S).絞肉(S).豆腐   | 芋香白菜<br>煮：芋頭(Q).白菜(Q)          | 吉園圃蔬菜 | 淡水魚丸湯<br>蘿蔔.魚丸      | 5      | 2.6    | 2.5    | 2.5    |        | 720    |
| 2      | 二  | 香Q白飯        | 香菇蒸蛋<br>蒸：香菇(Q).蛋(Q)            | 鮮筍三絲<br>煮：竹筍(Q).紅蘿蔔(Q).木耳絲   | 敏豆甜條<br>炒：敏豆.甜不辣               | 有機蔬菜  | 黑糖鮮草<br>黑糖.鮮草       | 5      | 2.5    | 2.5    | 2.6    |        | 717    |
| 3      | 四  | 十穀米飯        | 蒜泥白肉<br>煮：豬肉(S).時蔬(Q)           | 洋蔥炒蛋<br>炒：洋蔥(Q).蛋(Q)         | 紫菜丸子燒<br>燒：紫菜丸子                | 有機蔬菜  | 金耳蔬菜湯<br>金耳.高麗菜.紅蘿蔔 | 4.9    | 2.6    | 2.6    | 2.5    |        | 716    |

