

日期	星期	主食	主副菜		青菜	湯品	附品	金雞 海菜 (份)	豆魚 肉(份)	青菜 (份)	綠豆 甜湯 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	特選 (大 卡)
1	四	小米飯 Millet rice 白米+小米-蒸	沙茶豆腸 Shacha Bean Sausage 豆腸+時蔬-煮	香滷油腐 Fragrant marinated oil 豆腐+素絞肉+時蔬-滷	炒鮮筍 Fried fresh bamboo shoots 筍+時蔬-炒	昆布湯 Kelp Soup 海芽+薑-煮		6.2	2.5	2.0	3.0			807
2	五	雜糧飯 Multigrain rice 白米+雜糧-蒸	打拋豆皮 Beat tofu skin 豆皮+時蔬-煮	雙色干絲 Two-color dried silk 干絲+時蔬-煮/薑+玉米+時蔬-炒	清炒高麗菜 Stir-fried cabbage 高麗菜+時蔬-煮	什錦青菜湯 Assorted Vegetable Soup 時蔬-煮	水果 Fruit	6.3	2.5	1.8	3.0	1.0		865
5	一	五穀飯 Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	照燒凍腐 Teriyaki Frozen Tofu 凍豆腐+時蔬-燒	什錦麵輪 Assorted Noodle Wheels 麵輪+時蔬-煮	香炒海絲 Fried Shredded Seafood 海絲+時蔬-炒	薑絲鮮瓜湯 Ginger and Melon Soup 瓜+薑-煮		6.3	2.5	1.8	3.0			809
6	二	燕麥飯 Oatmeal 白米+燕麥-蒸	四喜烤麩 Four Happiness Roasted Gluten 烤麩+時蔬+鳳梨-煮	東坡素肚 Dongpo Vegetarian 素肚+時蔬-煮	和風蘿蔔 Japanese radish 蘿蔔+時蔬-煮	味噌豆腐湯 Miso Tofu Soup 味噌+豆腐-煮	果汁 Juice	6.5	2.5	1.7	3.0			821
7	三	白飯 Rice 白米-蒸	筍干滷油腐 Dried bamboo shoots with marinated oil 油豆腐+筍干-煮	花生麵筋 Peanut Gluten 花生+麵筋-煮	爆炒白菜 Stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-炒	香菇青菜湯 Mushroom and Vegetable Soup 時蔬-煮	水果 Fruit	6.3	3.0	1.8	2.8	1.0		897
8	四	台式炒麵 Taiwanese fried noodles 麵+時蔬+素肉絲-炒	醬爆豆干 Sauteed Dried Tofu 豆干+時蔬-煮	燉煮皇帝豆 Stewed Emperor Beans 皇帝豆+素肉+時蔬-煮	清爽鮮瓜 Fresh melon 瓜+時蔬-煮	酸菜湯 Sour Cabbage Soup 酸菜+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	2.8			807
9	五	麥片飯 Cereal rice 白米+麥片-蒸	日式豆腐 Japanese Tofu 豆腐+時蔬-煮	黑豆南瓜 Black Bean Pumpkin 黑豆+南瓜-蒸	彩繪花椰 Painted cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	招牌麵線羹 Signature Noodle Soup 麵線+時蔬-煮	水果 Fruit	6.3	2.5	1.7	2.8	1.0		857
12	一	糙米飯 Brown Rice 白米+糙米-蒸	腰果雞丁 Cashew Chicken 腰果+素雞+時蔬-炒	鮮蔬豆腐煲 Vegetable Tofu Casserole 豆腐+時蔬-煮	香燜條豆 Braised Beans 四季豆+時蔬-炒	洋芋玉米湯 Potato and Corn Soup 玉米+燕鈴薯-煮		6.5	2.5	1.9	2.8			816
13	二	薏仁飯 Barley Rice 白米+洋薏仁-蒸	紅燒凍豆腐 Braised frozen tofu 凍豆腐+時蔬-煮	◎海苔燒×1 Seaweed grilled 海苔燒-烤	田園時蔬 Garden Vegetables 玉米+時蔬-炒	海芽湯 Sea Sprout Soup 海芽+薑-煮	全脂 保久 乳* Milk	6.5	3.1	1.8	3.0	1.0		940
14	三	白飯 Rice 白米-蒸	塔香百頁 Tower incense 100 pages 百頁+時蔬-煮	狀元肉燥 Braised Pork with Chili Sauce 豆干+素絞肉+香菇-煮	燉煮蘿蔔 Stewed radish 白蘿蔔+時蔬-煮	日式青菜湯 Japanese vegetable soup 味噌+時蔬-煮	水果 Fruit	6.5	3.3	1.8	2.9	1.0		938
15	四	胚芽飯 Germ Rice 白米+胚芽-蒸	叉燒豆包 Barbecued pork bean bun 豆包+時蔬-燒	南瓜炒年糕 Pumpkin Fried Rice Cake 毛豆+南瓜+年糕+時蔬-炒	香炒甘藍 Sauteed Kale 高麗菜+時蔬-炒	菇菇湯 Mushroom Soup 菇+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	3.0			816
16	五	招牌油飯 Signature Oil Rice 糯米+素肉+時蔬-蒸	茄汁豆腸 Bean Sausage with Tomato Sauce 豆腸+時蔬-煮	藜麥毛豆 Quinoa Edamame 毛豆+時蔬-煮	芝香海根 Shiga Kaine 海帶根+時蔬-煮	酸辣湯 Hot and Sour Soup 豆腐+時蔬-煮	水果 Fruit	6.2	2.5	2.0	3.0	1.0		867
19	一	五穀飯 Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	綜合滷味 Comprehensive marinated food 黑豆干+時蔬-滷	蜜汁牛蒡 Honey Burdock 芝麻+牛蒡+時蔬-煮	螞蟻上樹 Ants climbing a tree 冬粉+素絞肉+時蔬-煮	時蔬湯 Vegetable Soup 時蔬-煮		6.4	2.5	1.9	2.8			809
20	二	糙米飯 Brown Rice 白米+糙米-蒸	義式豆皮燒 Italian tofu skin 豆皮+時蔬-煮	玉米干絲 Dried corn shreds 干絲+玉米+時蔬-炒	時令鮮瓜 Seasonal melon 瓜+油片絲+時蔬-燴	義式青菜湯 Italian Vegetable Soup 時蔬-煮	果汁 Juice	6.4	2.5	1.8	2.8			807
21	三	白飯 Rice 白米-蒸	醬燒油腐×1 Braised tofu with soy sauce 油豆腐-燒	菇菇滷麵輪 Mushroom noodle wheel 麵輪+菇+時蔬-滷	家常炒筍 Homemade Fried Bamboo Shoots 筍+時蔬-炒	蘿蔔湯 Radish Soup 時蔬-煮	水果 Fruit	6.3	3.2	1.7	2.8	1.0		916
22	四	海苔香鬆飯 Seaweed Rice 白米+香鬆-蒸	★腰果排骨酥X3 Cashew ribs crisps 素排骨+腰果-炸	干丁拌醬 Dried diced sauce 素肉+干丁+時蔬-煮	鮮炒白菜 Fried cabbage 大白菜+時蔬-煮	薑絲海芽湯 Shredded Ginger Sea Sprout Soup 海芽+薑-煮		6.5	2.5	1.9	3.0			829
23	五	燕麥飯 Oatmeal 白米+燕麥-蒸	咖哩豆腐煲 Curry Tofu Casserole 豆腐+時蔬-炒	鹹甘炒素雞 Fried vegetarian chicken with salty sweet sauce 素雞+時蔬-炒	清炒花椰 Fried cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	味噌湯 Miso Soup 味噌+豆腐-煮	水果 Fruit	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0		877
26	一	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	香滷蘭花干 Fragrant marinated dried orchid 蘭花干+時蔬-煮	彩蔬山藥 Colorful Vegetable Yam 山藥+時蔬-煮	香甜玉米 Sweet corn 玉米+時蔬-燴	榨菜豆腐湯 Mustard and Tofu Soup 榨菜+豆腐-煮		6.5	2.5	1.7	2.8			817
27	二	白醬野菇義大利麵 Wild Mushrooms in White Sauce spaghetti 麵+菇+時蔬-煮	南瓜子豆皮燒X1 Pumpkin seeds and bean curd roast 南瓜子+豆皮-燒	椒香豆干 Spicy Dried Bean Curd 豆干+時蔬-煮	鮮蔬四季 Fresh vegetables for all seasons 四季豆+時蔬-炒	羅宋湯 Borscht 蕃茄+時蔬-煮	果汁 Juice	6.5	2.5	1.7	2.8			817
28	三	白飯 Rice 白米-蒸	三杯豆腸 Three cups bean sausage 豆腸+九層塔+時蔬+薑-煮	京醬麵腸 Beijing Sauce Noodles and Sausage 麵腸+薑片-煮	芝香芽菜 Cheese Sprouts 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	鮮瓜湯 Fresh melon soup 瓜+薑-煮	水果 Fruit	6.4	3.3	2.0	2.8	1.0		938