

# 清江國小群組 112年10月份營養午餐葷食菜單明細

| 10月2日 |         | 星期一 |     |     |    |   |
|-------|---------|-----|-----|-----|----|---|
| 主食    | 白米      | 有機  | 60  | g   | 蒸  |   |
|       | 糙米      |     | 20  | g   |    |   |
|       | 蕎麥      |     | 10  | g   |    |   |
|       |         |     |     |     |    |   |
|       |         |     |     |     |    |   |
|       |         |     |     |     |    |   |
|       |         |     |     |     |    |   |
|       |         |     |     |     |    |   |
|       |         |     |     |     |    |   |
|       |         |     |     |     |    |   |
| 主菜    | 芝麻肉絲    | CAS | 65  | g   | 煮  |   |
|       | 肉柳      | CAS | 65  | g   | 煮  |   |
|       | 洋蔥      | Q   | 絲   | 10  | g  |   |
|       | 黃豆芽     | Q   |     | 20  | g  |   |
|       | 紅蘿蔔     | TAP | 絲   | 10  | g  |   |
|       | 青椒      | Q   | 絲   | 5   | g  |   |
|       | 青蔥      |     |     | 1   | g  |   |
| 副菜    | 白芝麻     |     | 1   | g   | 蒸  |   |
|       | 南瓜雞蛋    | CAS | 40  | g   |    |   |
|       | 南瓜      | TAP | 小丁  | 3   | g  |   |
|       | 雞絞肉     | CAS |     | 3   | g  |   |
|       | 毛豆仁     | TAP |     | 2   | g  |   |
| 青菜    | 空心菜     | 有機  | 80  | g   | 汆  |   |
|       | 金針菇     | Q   | 段   | 5   | g  |   |
|       |         |     |     |     |    |   |
|       |         |     |     |     |    |   |
|       |         |     |     |     |    |   |
| 湯品    | 香料枸杞大骨湯 | 大黃瓜 | Q   | 片   | 25 | g |
|       |         | 黑輪  | CAS |     | 5  | g |
|       |         | 枸杞  |     |     | 1  | g |
|       |         | 大骨  | CAS |     |    |   |
|       |         |     |     |     |    |   |
| 水果    | 水果      | 水果  |     | 0.7 | 份  |   |

  

| 10月3日 |        | 星期二 |     |     |   |
|-------|--------|-----|-----|-----|---|
| 主食    | 白米     | 有機  | 90  | g   | 煮 |
|       | 雞里肌肉   | CAS | 20  | g   |   |
|       | 絞蒜     |     | 2   | g   |   |
|       | 豬油     |     | 10  | g   |   |
|       | 油蔥酥    |     | 5   | g   |   |
|       | 青蔥     |     |     |     |   |
|       |        |     |     |     |   |
|       |        |     |     |     |   |
|       |        |     |     |     |   |
|       |        |     |     |     |   |
| 主菜    | 左宗棠腿   | 腰排  | CAS | 120 | g |
|       | 洋芋     | TAP | 小丁  | 3   | g |
|       | 紅蘿蔔    | TAP | 小丁  | 2   | g |
|       | 小黃瓜    | TAP | 小丁  | 1   | g |
|       | 蔥花     |     |     | 1   | g |
|       |        |     |     |     |   |
|       |        |     |     |     |   |
| 副菜    |        |     |     |     |   |
|       |        |     |     |     |   |
|       |        |     |     |     |   |
|       |        |     |     |     |   |
|       |        |     |     |     |   |
| 青菜    | 金針菇    | 味美菜 | 有機  | 80  | g |
|       | 杏鮑菇    | 有機  | 片   | 3   | g |
|       |        |     |     |     |   |
|       |        |     |     |     |   |
|       |        |     |     |     |   |
| 湯品    | 丁香味增豆腐 | 板豆腐 | 小丁  | 20  | g |
|       |        | 海帶芽 |     | 1   | g |
|       |        | 小魚干 |     | 1   | g |
|       |        | 味噌  |     |     |   |
|       |        |     |     |     |   |
| 水果    | 水果     | 水果  |     | 0.7 | 份 |

  

| 10月4日 |        | 星期三 |     |     |    |   |
|-------|--------|-----|-----|-----|----|---|
| 主食    | 雜糧飯    | 白米  |     | 60  | g  |   |
|       | 糙米     |     |     | 15  | g  |   |
|       | 燕麥粒    |     |     | 10  | g  |   |
|       | 黑糯米    |     |     | 5   | g  |   |
|       |        |     |     |     |    |   |
|       |        |     |     |     |    |   |
|       |        |     |     |     |    |   |
|       |        |     |     |     |    |   |
|       |        |     |     |     |    |   |
|       |        |     |     |     |    |   |
| 主菜    | 鹹酥堅果鮪魚 | 鰭魚  | Q   | 80  | g  |   |
|       | 地瓜     | Q   | 粗條  | 20  | g  |   |
|       | 百頁豆腐   |     |     | 15  | g  |   |
|       | 南瓜子    |     |     | 1   | g  |   |
|       | 葡萄乾    |     |     | 2   | g  |   |
|       |        |     |     |     |    |   |
|       |        |     |     |     |    |   |
| 副菜    | 奶油金針菇  | 絲瓜  | Q   | 55  | g  |   |
|       | 金針菇    | Q   | 段   | 10  | g  |   |
|       | 紅蘿蔔    | TAP | 片   | 15  | g  |   |
|       | 香菇     | Q   | 片   | 5   | g  |   |
|       | 枸杞     |     |     | 1   | g  |   |
| 青菜    | 金絲油菜   | 油菜  | TAP | 段   | 70 | g |
|       |        | 玉米粒 | CAS |     | 5  | g |
|       |        |     |     |     |    |   |
|       |        |     |     |     |    |   |
|       |        |     |     |     |    |   |
| 湯品    | 扁蒲     | 扁蒲  | Q   | 粗條  | 25 | g |
|       |        | 雞蛋  | CAS |     | 5  | g |
|       |        |     |     |     |    |   |
|       |        |     |     |     |    |   |
|       |        |     |     |     |    |   |
| 水果    | 水果     | 水果  |     | 0.7 | 份  |   |

  

| 10月5日 |       | 星期四  |     |     |   |
|-------|-------|------|-----|-----|---|
| 主食    | 胚芽糙米飯 | 白米   |     | 60  | g |
|       | 胚芽米   |      |     | 10  | g |
|       | 糙米    |      |     | 20  | g |
|       |       |      |     |     |   |
|       |       |      |     |     |   |
|       |       |      |     |     |   |
|       |       |      |     |     |   |
|       |       |      |     |     |   |
|       |       |      |     |     |   |
|       |       |      |     |     |   |
| 主菜    | 海南雞   | 帶皮胸丁 | CAS | 80  | g |
|       | 高麗菜   | TAP  | 片   | 20  | g |
|       | 番茄    | Q    | 大丁  | 10  | g |
|       | 大黃瓜   | Q    |     | 5   | g |
|       | 青蔥    |      |     |     |   |
|       | 絞蒜    |      |     |     |   |
|       |       |      |     |     |   |
| 副菜    | 豆干    |      | 小丁  | 25  | g |
|       | 絞肉    | CAS  |     | 10  | g |
|       | 三色豆   | CAS  |     | 10  | g |
|       | 青蔥    |      |     | 1   | g |
|       | 玉米粒   | CAS  |     | 30  | g |
| 青菜    | 葵瓜子   |      |     | 3   | g |
|       | 荷葉白菜  | 有機   |     | 80  | g |
|       | 杏鮑菇   | Q    | 片   | 5   | g |
|       | 有機    | 絞蒜   |     |     |   |
|       |       |      |     |     |   |
| 湯品    | 扁蒲    | 綠豆   |     | 20  | g |
|       |       | 花生仁  |     | 5   | g |
|       |       |      |     |     |   |
|       |       |      |     |     |   |
|       |       |      |     |     |   |
| 水果    | 水果    | 水果   |     | 0.7 | 份 |

  

| 10月6日 |       | 星期五 |     |     |   |
|-------|-------|-----|-----|-----|---|
| 主食    | 薏仁糙米飯 | 白米  |     | 60  | g |
|       | 小薏仁   |     |     | 10  | g |
|       | 糙米    |     |     | 20  | g |
|       |       |     |     |     |   |
|       |       |     |     |     |   |
|       |       |     |     |     |   |
|       |       |     |     |     |   |
|       |       |     |     |     |   |
|       |       |     |     |     |   |
|       |       |     |     |     |   |
| 主菜    | 梅干燒肉  | 肉角  | CAS | 65  | g |
|       | 白蘿蔔   | Q   | 中丁  | 25  | g |
|       | 梅干菜   |     |     | 10  | g |
|       | 紅蘿蔔   | TAP | 中丁  | 10  | g |
|       | 筍干    |     |     | 10  | g |
|       |       |     |     |     |   |
|       |       |     |     |     |   |
| 副菜    | 黃豆芽   | Q   |     | 40  | g |
|       | 肉絲    | CAS |     | 10  | g |
|       | 紅蘿蔔   | TAP | 絲   | 10  | g |
|       | 青椒    | Q   | 絲   | 5   | g |
|       | 木耳    | Q   | 絲   | 5   | g |
| 青菜    | 培根    | CAS |     | 5   | g |
|       | 山波菜   | 有機  |     | 70  | g |
|       | 枸杞    |     |     | 1   | g |
|       |       |     |     |     |   |
|       |       |     |     |     |   |
| 湯品    | 高麗菜   | Q   | 絲   | 25  | g |
|       | 金針菇   | Q   | 段   | 5   | g |
|       | 肉骨茶   |     |     |     |   |
|       | 大骨    | CAS |     |     |   |
| 水果    | 鮮奶    | 鮮奶  |     | 0.8 | 份 |

| 10月9日 |  | 星期一 |  |
|-------|--|-----|--|
| 主食    |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
| 主菜    |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
| 副菜    |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
| 青菜    |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
| 湯品    |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
|       |  |     |  |
| 水果    |  |     |  |

| 10月10日 |  | 星期二 |  |  |  |  |
|--------|--|-----|--|--|--|--|
| 主食     |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
| 主菜     |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
| 副菜     |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
| 青菜     |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
| 湯品     |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
|        |  |     |  |  |  |  |
| 水果     |  |     |  |  |  |  |

| 10月11日 |         |     | 星期三 |     |    |   |
|--------|---------|-----|-----|-----|----|---|
| 主食     | 参半糙米饭   | 白米  |     | 60  | g  |   |
|        | 糙米      |     |     | 20  | g  |   |
|        | 麦片      |     |     | 10  | g  |   |
|        |         |     |     |     |    |   |
|        |         |     |     |     |    |   |
|        |         |     |     |     |    |   |
|        |         |     |     |     |    |   |
| 主菜     | 五鲜清蒸蹄肉  | 鳕鱼  | CAS | 70  | g  |   |
|        | 洋葱      | Q   | 片   | 20  | g  |   |
|        | 凍豆腐     |     |     | 20  | g  |   |
|        | 紅蘿蔔     | TAP | 絲   | 2   | g  |   |
|        | 葱段      |     |     | 3   | g  |   |
|        | 薑絲      |     |     |     |    |   |
| 副菜     | 開陽扁蒲    | 扁蒲  | Q   | 粗條  | 50 | g |
|        | 香菇      | Q   | 片   | 5   | g  |   |
|        | 木耳      | Q   | 絲   | 5   | g  |   |
|        | 紅蘿蔔     | TAP | 絲   | 10  | g  |   |
|        | 蝦米      |     |     | 1   | g  |   |
|        | 肉絲      | CAS |     | 6   | g  |   |
| 青菜     | 金菇青江菜   | 青江菜 | TAP | 70  | g  |   |
|        | 金針菇     | Q   | 段   | 5   | g  |   |
|        |         |     |     |     |    |   |
|        |         |     |     |     |    |   |
|        |         |     |     |     |    |   |
|        |         |     |     |     |    |   |
| 湯品     | 肉桂莲藕南瓜羹 | 南瓜  | TAP | 小丁  | 15 | g |
|        | 紅蘿蔔     | TAP | 末   | 5   | g  |   |
|        | 洋蔥      | Q   | 小丁  | 5   | g  |   |
|        | 奶粉      |     |     | 3   | g  |   |
|        | 洋芋      | TAP | 小丁  | 8   | g  |   |
| 水果     | 水果      | 水果  |     | 0.7 | 份  |   |

| 10月12日 |        |      |     | 星期四 |    |
|--------|--------|------|-----|-----|----|
| 主食     | 白米     | 有機   |     | 60  | g  |
|        | 糙米     |      |     | 27  | g  |
|        | 紅藜麥    |      |     | 3   | g  |
|        | 蕷黃粉    |      |     |     |    |
|        |        |      |     |     |    |
|        |        |      |     |     |    |
|        |        |      |     |     |    |
| 主菜     | 泰式打撲撈  | 絞肉   | CAS | 65  | g  |
|        |        | 洋蔥   | Q   | 小丁  | 15 |
|        |        | 番茄   | Q   | 小丁  | 10 |
|        |        | 豆干   |     | 小丁  | 25 |
|        |        | 九層塔  |     |     | 1  |
|        |        |      |     |     | g  |
| 副菜     | 鄉汁燒咖哩  | 洋芋   | TAP | 中丁  | 45 |
|        |        | 紅蘿蔔  | TAP | 中丁  | 10 |
|        |        | 洋蔥   | Q   | 中丁  | 15 |
|        |        | 茄子   | Q   | 滾刀  | 10 |
|        |        | 帶皮胸丁 | CAS |     | 5  |
|        |        | 九層塔  |     |     | 1  |
| 青菜     | 喉嚨有痰如長 | 青松菜  | 有機  |     | 80 |
|        |        | 蝦醬   |     |     | 3  |
|        |        |      |     |     | g  |
|        |        |      |     |     |    |
|        |        |      |     |     |    |
|        |        |      |     |     |    |
| 湯品     | 冬蔭功湯   | 蝦仁   | Q   |     | 3  |
|        |        | 草菇   | Q   | 片   | 5  |
|        |        | 洋蔥   | Q   | 小丁  | 15 |
|        |        | 番茄   | Q   | 小丁  | 8  |
|        |        | 九層塔  |     |     | 1  |
| 水果     | 水果     | 水果   |     | 0.7 | 份  |

| 10月13日 |         |     | 星期五 |     |    |   |
|--------|---------|-----|-----|-----|----|---|
| 主食     | 紫米糙米饭   | 白米  |     | 60  | g  |   |
|        | 黑糯米     |     |     | 10  | g  |   |
|        | 糙米      |     |     | 20  | g  |   |
|        |         |     |     |     |    |   |
|        |         |     |     |     |    |   |
|        |         |     |     |     |    |   |
|        |         |     |     |     |    |   |
| 主菜     | 醃炸鸡翅根   | 雞翅  | CAS | 100 | g  |   |
|        | 百頁豆腐    |     |     | 20  | g  |   |
|        | 地瓜      | Q   | 粗條  | 20  | g  |   |
|        | 四季豆     | Q   | 小丁  | 5   | g  |   |
|        |         |     |     |     |    |   |
|        |         |     |     |     |    |   |
| 副菜     | 沙茶肉片    | 大黃瓜 | Q   | 片   | 50 | g |
|        |         | 肉片  | CAS |     | 10 | g |
|        |         | 木耳  | Q   | 片   | 5  | g |
|        |         | 紅蘿蔔 | TAP | 片   | 10 | g |
|        |         | 洋芋  | 罐頭  |     | 5  | g |
|        |         | 沙茶醬 |     |     |    |   |
| 青菜     | 新店有机小白菜 | 白苋菜 | 有機  |     | 70 | g |
|        |         | 香菇  | Q   | 片   | 5  | g |
|        |         |     |     |     |    |   |
|        |         |     |     |     |    |   |
|        |         |     |     |     |    |   |
|        |         |     |     |     |    |   |
| 湯品     | 金针菇玉米浓汤 | 玉米粒 | CAS |     | 10 | g |
|        |         | 白蘿蔔 | Q   | 小丁  | 15 | g |
|        |         | 大骨  | CAS |     |    |   |
|        |         |     |     |     |    |   |
| 水果     | 水果      | 水果  |     | 0.7 | 份  |   |

| 10月16日 |        | 星期一 |     |    |     |    |   |
|--------|--------|-----|-----|----|-----|----|---|
| 主食     | 白米     |     | 60  | g  | 蒸   |    |   |
|        | 红藜麦    |     | 10  | g  |     |    |   |
|        | 糙米     |     | 20  | g  |     |    |   |
|        |        |     |     |    |     |    |   |
|        |        |     |     |    |     |    |   |
|        |        |     |     |    |     |    |   |
|        |        |     |     |    |     |    |   |
| 主菜     | 咖哩烏魚球  | 烏魚  | CAS | 70 | g   | 炸  |   |
|        | 洋芋     | TAP | 中丁  | 20 | g   |    |   |
|        | 紅蘿蔔    | TAP | 中丁  | 10 | g   |    |   |
|        | 洋蔥     | Q   | 中丁  | 5  | g   |    |   |
|        | 毛豆仁    | TAP |     | 3  | g   |    |   |
|        | 咖哩粉    |     |     |    |     |    |   |
| 副菜     | 芝士鮮蔬土豆 | 高麗菜 | TAP | 片  | 35  | g  | 煮 |
|        | 小黃瓜    | Q   | 片   | 8  | g   |    |   |
|        | 炸豆包    |     | 絲   | 15 | g   |    |   |
|        | 紅蘿蔔    | TAP | 片   | 15 | g   |    |   |
|        | 木耳     | Q   | 片   | 5  | g   |    |   |
| 青菜     | 金针菇青小菜 | 小白菜 | 有機  |    | 80  | g  | 汆 |
|        | 玉米粒    | CAS |     |    | 5   | g  |   |
|        |        |     |     |    |     |    |   |
|        |        |     |     |    |     |    |   |
|        |        |     |     |    |     |    |   |
| 湯品     | 冬菜     |     |     | 3  | g   | 煮  |   |
|        | 白蘿蔔    | Q   | 小丁  | 20 | g   |    |   |
|        | 冬粉     |     |     | 3  | g   |    |   |
|        | 豆奶     | 豆奶  |     |    | 170 | mL |   |
|        | 水果     | 水果  |     |    | 0.7 | 份  |   |

  

| 10月17日 |        | 星期二 |     |    |     |   |   |
|--------|--------|-----|-----|----|-----|---|---|
| 主食     | 白米     | 有機  | 60  | g  | 蒸   |   |   |
|        | 燕麥粒    |     | 10  | g  |     |   |   |
|        | 糙米     |     | 20  | g  |     |   |   |
|        |        |     |     |    |     |   |   |
|        |        |     |     |    |     |   |   |
|        |        |     |     |    |     |   |   |
|        |        |     |     |    |     |   |   |
| 主菜     | 黑胡椒洋蔥排 | 里肌排 | CAS | 75 | g   | 滷 |   |
|        | 洋蔥     | Q   | 絲   | 3  | g   |   |   |
|        | 青椒     | Q   | 絲   | 2  | g   |   |   |
|        | 紅蘿蔔    | TAP | 中丁  | 10 | g   |   |   |
|        | 白芝麻    |     | 1   | g  |     |   |   |
|        |        |     |     |    |     |   |   |
| 副菜     | 鐵蛋麵條花排 | 青花菜 | CAS | 40 | g   | 汆 |   |
|        | 白花菜    | CAS |     | 40 | g   |   |   |
|        | 麵腸     |     |     | 20 | g   |   |   |
|        | 酸菜絲    |     |     | 5  | g   |   |   |
|        |        |     |     |    |     |   |   |
| 青菜     | 金針菇青江菜 | 小松菜 | 有機  | 80 | g   | 汆 |   |
|        | 洋菇     | 罐頭  |     | 5  | g   |   |   |
|        | 絞蒜     |     |     |    |     |   |   |
|        |        |     |     |    |     |   |   |
|        |        |     |     |    |     |   |   |
| 湯品     | 奶油香撻蛋湯 | 番茄  | Q   | 小丁 | 15  | g | 煮 |
|        | 金針菇    | Q   | 段   | 8  | g   |   |   |
|        | 紅蘿蔔    | TAP | 絲   | 3  | g   |   |   |
|        | 香菇     | Q   | 片   | 3  | g   |   |   |
|        | 大骨     | CAS |     |    |     |   |   |
| 水果     | 鮮奶奶    | 鮮奶奶 |     |    | 0.8 | 份 |   |

  

| 10月18日 |       | 星期三  |     |     |     |   |   |
|--------|-------|------|-----|-----|-----|---|---|
| 主食     | 芝香燒米飯 | 白米   |     | 60  | g   | 蒸 |   |
|        | 熟黑芝麻  |      |     | 0.5 | g   |   |   |
|        | 糙米    |      |     | 20  | g   |   |   |
|        |       |      |     |     |     |   |   |
|        |       |      |     |     |     |   |   |
|        |       |      |     |     |     |   |   |
|        |       |      |     |     |     |   |   |
| 主菜     | 獵人燴雞  | 帶皮駒丁 | CAS | 80  | g   | 煮 |   |
|        | 洋芋    | TAP  | 中丁  | 20  | g   |   |   |
|        | 紅蘿蔔   | TAP  | 中丁  | 10  | g   |   |   |
|        | 洋蔥    | Q    | 中丁  | 5   | g   |   |   |
|        | 木耳    | Q    | 絲   | 5   | g   |   |   |
|        | 香菇    | Q    | 片   | 3   | g   |   |   |
| 副菜     | 葱段    |      |     | 1   | g   |   |   |
|        | 小黃瓜   | Q    | 絲   | 5   | g   |   |   |
|        |       |      |     |     |     |   |   |
|        |       |      |     |     |     |   |   |
|        |       |      |     |     |     |   |   |
| 副菜     | 油片    |      | 絲   | 5   | g   | 煮 |   |
|        | 冰糖滷蛋  | 雞蛋   | CAS |     | 60  | g |   |
|        | 白蘿蔔   | Q    | 中丁  | 20  | g   |   |   |
|        | 海帶結   |      |     |     | 5   | g |   |
|        | 紅蘿蔔   | TAP  | 中丁  | 10  | g   |   |   |
| 青菜     | 豆干    |      |     |     | 20  | g |   |
|        | 地瓜條   | 地瓜   | TAP |     | 75  | g | 烤 |
|        |       |      |     |     |     |   |   |
|        |       |      |     |     |     |   |   |
|        |       |      |     |     |     |   |   |
| 青菜     | 地瓜    |      |     |     |     |   |   |
|        | 白莧菜   | 有機   |     |     | 80  | g | 汆 |
|        | 紅椒    | Q    | 絲   | 3   | g   |   |   |
|        | 黃椒    | Q    | 絲   | 2   | g   |   |   |
|        |       |      |     |     |     |   |   |
| 湯品     | 酸辣湯   | 豆腐   |     | 絲   | 20  | g | 煮 |
|        | 木耳    | Q    | 絲   | 3   | g   |   |   |
|        | 紅蘿蔔   | TAP  | 絲   | 3   | g   |   |   |
|        | 筍絲    |      |     |     | 5   | g |   |
|        | 雞蛋    | CAS  |     |     | 8   | g |   |
| 水果     | 水果    | 水果   |     |     | 0.7 | 份 |   |

  

| 10月19日 |       | 星期四 |     |     |    |   |
|--------|-------|-----|-----|-----|----|---|
| 主食     | 沙茶炒麵條 | 白麵條 |     | 120 | g  | 煮 |
|        | 豆芽菜   | Q   |     | 20  | g  |   |
|        | 紅蘿蔔   | TAP | 絲   | 10  | g  |   |
|        | 洋蔥    | Q   | 絲   | 8   | g  |   |
|        | 木耳    | Q   | 絲   | 5   | g  |   |
|        | 香菇    | Q   | 片   | 3   | g  |   |
|        | 葱段    |     |     | 1   | g  |   |
| 主菜     | 小黃瓜   | Q   | 絲   | 5   | g  |   |
|        |       |     |     |     |    |   |
|        |       |     |     |     |    |   |
|        |       |     |     |     |    |   |
|        |       |     |     |     |    |   |
|        |       |     |     |     |    |   |
| 副菜     | 油片    |     | 絲   | 5   | g  | 煮 |
|        | 冰糖滷蛋  | 雞蛋  | CAS |     | 60 | g |
|        | 白蘿蔔   | Q   | 中丁  | 20  | g  |   |
|        | 海帶結   |     |     |     | 5  | g |
|        | 紅蘿蔔   | TAP | 中丁  | 10  | g  |   |
| 青菜     | 豆干    |     |     |     |    |   |
|        | 蔥段    |     |     | 3   | g  |   |
|        | 哨子豆腐  | 豆腐  | 小丁  |     | 60 | g |
|        | 木耳    | Q   | 絲   | 5   | g  |   |
|        | 洋蔥    | Q   | 絲   | 8   | g  |   |
| 湯品     | 肉絲    | CAS |     |     | 8  | g |
|        | 蔥花    |     |     | 1   | g  |   |
|        | 紅蘿蔔   | TAP | 絲   | 3   | g  | 汆 |
|        | 青油菜   | 有機  |     |     | 70 | g |
|        | 香菇    | Q   | 片   | 5   | g  |   |
| 水果     | 味噌銀蘆筍 | 白蘿蔔 | Q   | 片   | 20 | g |
|        | 海帶芽   |     |     |     | 1  | g |
|        | 味噌    |     |     |     |    |   |
|        |       |     |     |     |    |   |
|        |       |     |     |     |    |   |

| 10月23日 |      | 星期一    |     |     |   |   |
|--------|------|--------|-----|-----|---|---|
| 主食     | 雜糧飯  | 白米     |     | 60  | g | 蒸 |
|        | 糙米   |        |     | 15  | g |   |
|        | 燕麥粒  |        |     | 10  | g |   |
|        | 黑糯米  |        |     | 5   | g |   |
|        |      |        |     |     |   |   |
|        |      |        |     |     |   |   |
|        |      |        |     |     |   |   |
|        | 紅酒燉肉 | 肉角     | CAS | 65  | g |   |
| 主菜     | 洋芋   | TAP    | 中丁  | 20  | g | 煮 |
|        | 紅蘿蔔  | TAP    | 中丁  | 10  | g |   |
|        | 洋蔥   | Q      | 中丁  | 5   | g |   |
|        | 番茄   | Q      | 中丁  | 5   | g |   |
|        | 杏鮑菇  | Q      | 滾刀  | 5   | g |   |
|        | 洋菇   | 罐頭     |     | 3   | g |   |
|        | 南瓜   | TAP    | 中丁  | 50  | g |   |
| 副菜     | 櫛瓜   | Q      | 中丁  | 8   | g | 煮 |
|        | 茄子   | Q      | 中丁  | 10  | g |   |
|        | 番茄   | Q      | 中丁  | 5   | g |   |
|        | 洋蔥   | Q      | 中丁  | 5   | g |   |
|        | 黃椒   | Q      | 中丁  | 5   | g |   |
|        | 花椰菜  | 黑木耳白蘿蔔 | 有機  | 80  | g |   |
| 青菜     | 黑葉白菜 |        |     | 0.5 | g | 余 |
|        | 白芝麻  |        |     |     |   |   |
|        |      |        |     |     |   |   |
|        |      |        |     |     |   |   |
|        |      |        |     |     |   |   |
|        |      |        |     |     |   |   |
| 湯品     | 馬賽魚湯 | 水鯊魚    | 丁   | 5   | g | 煮 |
|        | 洋蔥   | Q      | 小丁  | 15  | g |   |
|        | 番茄   | Q      | 小丁  | 10  | g |   |
|        | 芹菜   |        |     |     |   |   |
|        |      |        |     |     |   |   |
| 水果     | 水果   | 水果     |     | 0.7 | 份 |   |

| 10月24日 |        |     | 星期二 |     |   |
|--------|--------|-----|-----|-----|---|
| 主食     | 糙米水蒸魚球 | 白米  | 有機  | 35  | g |
|        | 肉絲     | CAS |     | 6   | g |
|        | 扁蒲     | Q   | 粗絲  | 20  | g |
|        | 香菇     | Q   | 片   | 5   | g |
|        | 紅蘿蔔    | TAP | 絲   | 10  | g |
|        | 蔥花     |     |     | 1   | g |
|        | 小米     |     |     | 5   | g |
|        | 玉米粒    | CAS |     | 3   | g |
|        | 水煮魚    | CAS |     | 80  | g |
| 主菜     | 豆腐     |     | 大丁  | 20  | g |
|        | 洋芋     | TAP | 中丁  | 15  | g |
|        | 小黃瓜    | Q   | 小丁  | 5   | g |
|        | 絞蒜     |     |     |     |   |
|        | 辣椒末    |     |     |     |   |
|        | 叉燒包    | 叉燒包 | CAS | 50  | g |
| 副菜     |        |     |     |     |   |
|        |        |     |     |     |   |
|        |        |     |     |     |   |
|        |        |     |     |     |   |
|        |        |     |     |     |   |
|        |        |     |     |     |   |
| 青菜     | 彩椒有機青椒 | 青松菜 | 有機  | 80  | g |
|        | 紅椒     | Q   | 絲   | 2   | g |
|        | 黃椒     | Q   | 絲   | 3   | g |
|        |        |     |     |     |   |
|        |        |     |     |     |   |
|        |        |     |     |     |   |
| 湯品     |        |     |     |     |   |
|        |        |     |     |     |   |
|        |        |     |     |     |   |
|        |        |     |     |     |   |
|        |        |     |     |     |   |
|        |        |     |     |     |   |
| 水果     | 水果     | 水果  |     | 0.7 | 份 |

| 10月25日 |         |      | 星期三 |     |     |
|--------|---------|------|-----|-----|-----|
| 主食     | 薏仁糙米饭   | 白米   |     | 60  | g 蒸 |
|        |         | 洋薏仁  |     | 10  | g   |
|        |         | 糙米   |     | 20  | g   |
|        |         |      |     |     |     |
|        |         |      |     |     |     |
|        |         |      |     |     |     |
|        |         |      |     |     |     |
|        |         |      |     |     |     |
| 主菜     | 培宝尔牛排披萨 | 雞腿   | CAS | 120 | g 烤 |
|        |         | 蜂蜜   |     |     |     |
|        |         | 芥茉醬  |     |     |     |
|        |         | 熟白芝麻 |     | 1   | g   |
|        |         |      |     |     |     |
| 副菜     | 關東煮     | 白蘿蔔  | Q   | 40  | g 煮 |
|        |         | 黑輪   | CAS | 15  | g   |
|        |         | 油豆腐  |     | 9   | g   |
|        |         | 豬血糕  | CAS | 17  | g   |
|        |         | 冷凍玉米 | CAS | 12  | g   |
|        |         |      |     |     |     |
| 青菜     | 紅絲油麥菜   | 油麥菜  | TAP | 80  | g 余 |
|        |         | 紅蘿蔔  | TAP | 5   | g   |
|        |         |      |     |     |     |
|        |         |      |     |     |     |
|        |         |      |     |     |     |
|        |         |      |     |     |     |
| 湯品     | 苦瓜蛋花火鍋湯 | 紫菜   |     | 1   | g 煮 |
|        |         | 雞蛋   | CAS | 5   | g   |
|        |         | 大骨   | CAS |     |     |
|        |         |      |     |     |     |
|        |         |      |     |     |     |
| 水果     | 水果      | 水果   |     | 0.7 | 份   |

| 10月26日 |        |      | 星期四 |     |   |   |
|--------|--------|------|-----|-----|---|---|
| 主食     | 白米     | 有機   | 60  | g   | 蒸 |   |
|        | 麥片     |      | 10  | g   |   |   |
|        | 糙米     |      | 20  | g   |   |   |
|        |        |      |     |     |   |   |
|        |        |      |     |     |   |   |
|        |        |      |     |     |   |   |
|        |        |      |     |     |   |   |
|        |        |      |     |     |   |   |
| 主菜     | 香菇肉燥   | 豆干   | 小丁  | 25  | g | 煮 |
|        | 絞肉     | CAS  |     | 65  | g |   |
|        | 香菇     | Q    | 小丁  | 5   | g |   |
|        | 蔥花     |      |     | 1   | g |   |
|        | 紅蘿蔔頭   |      |     |     |   |   |
| 副菜     | 日式煎魚蒸蛋 | 雞蛋   | CAS | 40  | g | 蒸 |
|        | 香菇     | Q    | 小丁  | 3   | g |   |
|        | 玉米粒    | CAS  |     | 2   | g |   |
|        | 毛豆仁    | TAP  |     | 1   | g |   |
|        | 柴魚片    |      |     |     |   |   |
| 青菜     | 枸杞葉西蘭花 | 荷葉白菜 | 有機  | 70  | g | 汆 |
|        | 枸杞     |      |     | 1   | g |   |
|        |        |      |     |     |   |   |
|        |        |      |     |     |   |   |
|        |        |      |     |     |   |   |
| 湯品     | 冬瓜山粉圓  | 山粉圓  |     | 2   | g | 煮 |
|        | 冬瓜茶    |      |     |     |   |   |
|        |        |      |     |     |   |   |
|        |        |      |     |     |   |   |
| 水果     | 鮮奶     | 鮮奶   |     | 0.8 | 份 |   |
|        |        |      |     |     |   |   |

| 10月27日 |         |       | 星期五 |     |    |   |
|--------|---------|-------|-----|-----|----|---|
| 主食     | 小蒸糙米饭   | 白米    |     | 60  | g  |   |
|        | 小米      |       |     | 10  | g  |   |
|        | 糙米      |       |     | 20  | g  |   |
|        |         |       |     |     |    |   |
|        |         |       |     |     |    |   |
|        |         |       |     |     |    |   |
|        |         |       |     |     |    |   |
|        |         |       |     |     |    |   |
| 主菜     | 雞肉壽喜燒   | 帶皮胸丁  | CAS | 80  | g  |   |
|        | 洋蔥      | Q     | 片   | 10  | g  |   |
|        | 大白菜     | Q     | 片   | 20  | g  |   |
|        | 紅蘿蔔     | TAP   | 片   | 10  | g  |   |
|        | 香菇      | Q     | 片   | 3   | g  |   |
|        | 蔥段      |       |     | 1   | g  |   |
| 副菜     | 熟白芝麻    |       |     | 1   | g  |   |
|        | 小魚乾瘦肉   | 豆干    |     | 55  | g  |   |
|        | 木耳      | Q     | 片   | 5   | g  |   |
|        | 紅蘿蔔     | TAP   | 片   | 10  | g  |   |
|        | 青椒      | Q     | 片   | 5   | g  |   |
|        | 黑豆豉     |       |     | 1   | g  |   |
| 青菜     | 小魚干     |       |     | 1   | g  |   |
|        | 金针肉丝西蓝花 | 白芷後蜜茶 | 有機  | 70  | g  |   |
|        | 玉米粒     | CAS   |     | 5   | g  |   |
|        |         |       |     |     |    |   |
|        |         |       |     |     |    |   |
| 湯品     | 南瓜肉丸大骨湯 | 大黃瓜   | Q   | 片   | 25 | g |
|        |         | 虱目魚丸  | CAS |     | 6  | g |
|        |         | 大骨    | CAS |     |    |   |
|        |         |       |     |     |    |   |
|        |         |       |     |     |    |   |
| 水果     | 水果      | 水果    |     | 0.7 | 份  |   |

| 10月30日 |        | 星期一 |     |    |     |   | 11月1日 |         | 星期三  |     |    |    |    | 11月2日 |  | 星期四 |  |  |    |    | 11月3日 |  | 星期五 |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
|--------|--------|-----|-----|----|-----|---|-------|---------|------|-----|----|----|----|-------|--|-----|--|--|----|----|-------|--|-----|----|----|--|--|--|----|----|--|--|--|--|
| 主食     | 越南麵內河粉 | 河粉  |     | 65 | g   | 煮 | 主食    | 白米      | 有機   | 80  | g  | 蒸  | 主食 |       |  |     |  |  | 主食 |    |       |  |     | 主食 |    |  |  |  | 主食 |    |  |  |  |  |
|        | 豆芽菜    | Q   |     | 25 | g   |   |       | 糙米      |      | 20  | g  |    |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
|        | 肉片     | CAS |     | 6  | g   |   |       | 黑糯米     |      | 10  | g  |    |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
|        | 紅蘿蔔    | TAP | 中丁  | 10 | g   |   |       |         |      |     |    |    |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
|        | 洋蔥     | Q   |     | 10 | g   |   |       |         |      |     |    |    |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
|        | 九層塔    |     |     | 1  | g   |   |       |         |      |     |    |    |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
|        |        |     |     |    |     |   |       |         |      |     |    |    |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
| 主菜     | 越式紅燒肉  | 肉角  | CAS | 65 | g   | 煮 | 主菜    | 紅棗枸杞油雞  | 帶皮胸丁 | CAS | 80 | g  | 煮  | 主菜    |  |     |  |  |    | 主菜 |       |  |     |    | 主菜 |  |  |  |    | 主菜 |  |  |  |  |
|        | 洋芋     | TAP | 中丁  | 20 | g   |   |       | 高麗菜     | TAP  | 片   | 20 | g  |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
|        | 紅蘿蔔    | TAP | 中丁  | 10 | g   |   |       | 豬血糕     | CAS  | 丁   | 10 | g  |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
|        | 洋蔥     | Q   | 中丁  | 5  | g   |   |       | 枸杞      |      |     | 1  | g  |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
|        | 蔥段     |     |     | 1  | g   |   |       | 紅棗      |      |     | 2  | g  |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
| 副菜     | 鮮肉包    | 鮮肉包 | CAS | 65 | g   | 蒸 | 副菜    | 杏鮑菇     | Q    | 滾刀  | 5  | g  |    | 副菜    |  |     |  |  |    | 副菜 |       |  |     |    | 副菜 |  |  |  |    | 副菜 |  |  |  |  |
|        |        |     |     |    |     |   |       | 番茄蛋豆腐   | 雞蛋   | CAS | 40 | g  | 蒸  |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
|        |        |     |     |    |     |   |       | 番茄      | Q    | 中丁  | 20 | g  |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
|        |        |     |     |    |     |   |       | 豆腐      |      | 小丁  | 15 | g  |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
|        |        |     |     |    |     |   |       | 蔥花      |      |     | 1  | g  |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
| 青菜     | 蒜苔綠小白菜 | 小白菜 | 有機  | 80 | g   | 汆 | 青菜    | 洋菇青椒味美菜 | 味美菜  | 有機  | 80 | g  | 汆  | 青菜    |  |     |  |  |    | 青菜 |       |  |     |    | 青菜 |  |  |  |    | 青菜 |  |  |  |  |
|        | 金針菇    | Q   | 段   | 3  | g   |   |       | 洋菇      | 罐頭   |     | 5  | g  |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
|        | 絞蒜     |     |     |    |     |   |       |         |      |     |    |    |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
|        |        |     |     |    |     |   |       | 胡夢玉井濃湯  | 洋芋   | TAP | 小丁 | 10 | g  | 煮     |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
|        |        |     |     |    |     |   |       | 玉米粒     | CAS  |     | 8  | g  |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
| 湯品     |        |     |     |    |     |   |       | 紅蘿蔔     | TAP  | 小丁  | 5  | g  |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
|        |        |     |     |    |     |   |       | 雞蛋      | CAS  |     | 3  | g  |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
|        |        |     |     |    |     |   |       | 奶粉      |      |     | 3  | g  |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
|        |        |     |     |    |     |   |       | 洋蔥      | Q    | 小丁  | 5  | g  |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |
|        | 水果     | 水果  | 水果  |    | 0.7 | 份 |       |         |      |     |    |    |    |       |  |     |  |  |    |    |       |  |     |    |    |  |  |  |    |    |  |  |  |  |