**A餐〈週次：預備週、10、20〉**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| **早點心** | **芝麻包+豆漿** | **玉米粥** | **花生吐司+牛奶** | **湯餃** | **起司饅頭+豆漿** |
| **午 餐** | **紅白蘿蔔燒肉****胚芽飯****時令蔬菜** **菇菇湯****當季水果** | **什錦燴麵****當季水果** | **滷海帶豆腐肉燥****時令蔬菜****米飯****紫菜湯****當季水果** | **味噌魚板拉麵****當季水果** | **麻婆豆腐絞肉****時令蔬菜****燕麥飯****青菜吻仔魚湯****當季水果** |
| **午點心** | **蟹味蔬菜麵** | **時蔬雲吞湯** | **油蔥麵線** | **蔬菜海鮮粥** | **蓮子銀耳湯** |

**B餐〈週次：1、11、21〉**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| **早點心** | **鮮肉雲吞** | **芝麻包+豆漿** | **餃子湯** | **瘦肉滑蛋粥** | **起司吐司+牛奶** |
| **午 餐** | **紅燒獅子頭****糙米飯****時令蔬菜****豆皮湯****當季水果** | **牛奶火鍋湯麵****當季水果** | **親子井****白米飯****人蔘雞湯****當季水果** | **日式風味炒麵****青菜豆腐湯** **當季水果** | **韓式拌飯****綠豆飯****蕃茄蛋花湯****當季水果** |
| **午點心** | **韭菜麵疙瘩** | **生煎包+麥茶** | **油豆腐細粉** | **椰香西米露** | **玉米雞蓉濃湯** |

**C餐〈週次：2、12、22〉**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| **早點心** | **起士饅頭+豆漿** | **時蔬湯麵** | **花生吐司.牛奶** | **台式鹹粥** | **芝麻包+豆漿** |
| **午 餐** | **油豆腐肉燥****紅豆飯時令蔬菜紫菜豆腐湯****當季水果** | **海鮮炒麵****馬鈴薯燉雞湯****當季水果** | **百頁豆腐燉肉****時令蔬菜****糙米飯****海帶芽湯****當季水果** | **沙茶肉絲意麵****當季水果** | **和風洋蔥雞柳****地瓜飯****時令蔬菜****當歸蘿蔔湯****當季水果** |
| **午點心** | **韭肉香粄條** | **什錦黑輪湯** | **鍋燒意麵** | **綠豆豆花** | **大麵羹** |

**D餐〈週次：3、13、23〉**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| **早點心** | **雙菇濃湯** | **花生吐司+牛奶** | **沙茶瘦肉細粉** | **起司饅頭+豆漿** | **肉末芹香粥** |
| **午 餐** | **豆乾炒雞丁****芋香飯****時令蔬菜****玉米排骨湯****當季水果** | **肉羹麵****當季水果** | **豬肉壽喜燒****白米飯****當季水果** | **炸醬乾麵****芹香魚丸湯****當季水果** | **蕃茄炒肉蛋****時令蔬菜****五穀飯****豆腐青菜湯****當季水果** |
| **午點心** | **芋香西米露** | **蔥煎餅+麥茶** | **瘦肉蔬食雞絲麵** | **葱香豆腐羹** | **蘿蔔糕湯** |

**E餐〈週次：4、14、24〉**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| **早點心** | **玉米脆片+牛奶** | **滑蛋粥** | **花生吐司+牛奶** | **麥片鹹粥** | **起司饅頭+豆漿** |
| **午 餐** | **筍干扣肉****薏仁飯****時令蔬菜****白菜湯****當季水果** | **生炒花枝羹麵****當季水果** | **豬肉白菜滷****白米飯****豆芽排骨湯****當季水果** | **韭菜水餃****(絞肉、韭菜****蔥、薑末)****青菜豆腐湯****當季水果** | **海鮮燉飯****米飯****波菜肉絲湯****當季水果** |
| **點心** | **絲瓜麵線** | **時蔬天婦羅+麥茶** | **韭香肉絲麵疙瘩** | **五穀紫米粥** | **大麵羹** |

**F餐〈週次：5、15、25〉**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| **早點心** | **蔬菜吻魚粥** | **芝麻包+豆漿** | **瘦肉蔬菜麵線** | **花生吐司+牛奶** | **肉絲馬鈴薯湯** |
| **午 餐** | **麵筋蘿蔔燒肉****地瓜飯** **時令蔬菜****酸辣湯****當季水果** | **肉醬烏龍炒麵****青菜豆腐湯****當季水果** | **魚香肉絲茄子****白米飯****時令蔬菜****黃瓜排骨湯****當季水果** | **酸菜滷肉****刈包****花生粉****滑蛋湯****當季水果** | **麻婆絞肉豆腐****紫米飯****時令蔬菜****白菜肉絲湯****當季水果** |
| **午點心** | **蔬菜鍋燒意麵** | **芋頭牛奶西米露** | **蘿蔔黑輪湯** | **三明治+麥茶** | **蟹味蔬菜麵** |

**G餐〈週次：6、16、26〉**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| **早點心** | **起司饅頭+豆漿** | **翡翠蛋香羹** | **芝麻包+豆漿** | **鮮肉雲吞** | **花生吐司+牛奶** |
| **午 餐** | **紅燒獅子頭****芝麻飯****時令蔬菜****紫菜蛋花湯****當季水果** | **肉燥拌麵****丸子青菜湯****當季水果** | **魯豆包豬排****白米飯 時令蔬菜 枸杞豆皮湯****當季水果** | **烏龍炒麵****什錦蔬菜湯****當季水果** | **海鮮燉飯****糙米飯****波菜肉絲湯****當季水果** |
| **午點心** | **韭香粄條** | **福州包+柴魚湯** | **麵線糊** | **什錦羹** | **肉末青蔬細粉** |

**H餐〈週次：7、17、期末〉**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| **早點心** | **韭菜粿仔條** | **起司饅頭+豆漿** | **高麗菜粥** | **玉米脆片+牛奶** | **青菜吻仔魚粥** |
| **午 餐** | **蠔油炒香菇肉片****雜糧飯****時令蔬菜****豆薯蛋花湯****當季水果** | **白菜肉絲煨麵****當季水果** | **雞肉燴飯****白米飯****金針菇湯****當季水果** | **牛奶火鍋湯麵****當季水果** | **京醬韭菜肉絲****燕麥飯****時令蔬菜****豆腐木耳青蔬湯****當季水果** |
| **午點心** | **蔬菜鍋燒意麵** | **玉米滑蛋粥** | **馬鈴薯濃湯** | **湯餃** | **絲瓜枸杞麵線** |

**I餐〈週次：8、18〉**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| **早點心** | **芝麻包+豆漿** | **玉米馬鈴薯湯** | **起司饅頭+米漿** | **地瓜粥** | **花生吐司+牛奶** |
| **午 餐** | **三杯杏鮑菇雞丁****綠豆飯****時令蔬菜****鳳梨雞湯****當季水果** | **肉燥陽春湯麵****當季水果** | **回鍋肉****白米飯** **海帶芽湯****當季水果** | **高麗菜水餃****酸辣湯****當季水果** | **海帶結滷肉****玉米飯****時令蔬菜****山藥排骨湯****當季水果** |
| **午點心** | **港式羅宋湯麵** | **鹹米苔目湯** | **時蔬關東煮** | **蔥煎餅+麥茶** | **鍋燒意麵** |

**J餐〈週次：9、19**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| **早點心** | **蔬菜瘦肉粥** | **芝麻包+豆漿丸子** | **瘦肉韮香粄條** | **花生吐司+牛奶** | **蔥香豆腐羹** |
| **午 餐** | **香芋燒肉****紅藜麥飯****時令蔬菜****冬瓜湯****當季水果** | **餛飩湯麵****當季水果** | **肉絲醬香炒飯****紫菜吻仔魚湯****當季水果** | **鮪魚白醬義式麵****玉米湯****當季水果** | **照燒杏鮑菇雞****海帶芽飯****時令蔬菜****黃瓜魚丸湯****當季水果** |
| **午點心** | **黑輪菜頭湯** | **枸杞銀耳養生湯** | **金瓜米粉** | **蘿蔔糕湯** | **蔬菜麵線** |

**★餐點循環每季不重複，但由於鈣為必須營養素，故牛奶、起司、芝麻、魩魚，堅果類:花生 將重複出現**