**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**