

| 日期 | 1月25日                    | 1月26日                  | 1月27日                    | 1月28日                     | 1月29日                    | 1月30日         |
|----|--------------------------|------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------|
| 星期 | 星期一                      | 星期二                    | 星期三                      | 星期四                       | 星期五                      | 星期六           |
| 早餐 | 鮮肉包<br>炒蛋<br>玉米濃湯<br>柳橙汁 | 肉羹麵<br>滷蛋<br>燙青菜<br>奶茶 | 培根吐司<br>煎蛋<br>麥克雞塊<br>豆漿 | 蘑菇鐵板麵<br>小熱狗<br>荷包蛋<br>紅茶 | 古早味鹹粥<br>滷蛋<br>燙青菜<br>米漿 |               |
| 中餐 | 主食                       | 白米飯                    | 白米飯                      | 夏威夷炒飯                     | 白米飯                      | 白米飯           |
|    | 主菜                       | 蠔汁肉片<br>青醬雞丁           | 蒜香起司肉塊<br>馬鈴薯燉雞          | 黃金蝦排<br>滷雞腿               | 油蔥淋雞<br>日式豬排             | 黑胡椒大排<br>香酥雞翅 |
|    | 副菜                       | 白菜滷                    | 客家小炒                     | 敏豆炒菇                      | 茄汁豆腐                     | 福菜筍絲          |
|    | 副菜                       | 紅燒百頁                   | 椒鹽虎皮蛋                    | 芋泥包                       | 香菇蒸蛋                     | 洋蔥炒蛋          |
|    | 青菜                       | 塔香海茸                   | 高麗菜                      | 炒青菜                       | 三絲銀芽                     | 蝦皮扁蒲          |
|    | 青菜                       | 健康青菜                   | 有機蔬菜                     |                           | 有機蔬菜                     | 健康青菜          |
|    | 湯品                       | 紫菜蛋花湯                  | 黃瓜排骨湯                    | 玉米濃湯                      | 豆薯丸子湯                    | 珍珠奶茶          |
|    | 熱量                       | 874大卡                  | 875大卡                    | 876大卡                     | 881大卡                    | 876大卡         |
| 晚餐 | 主食                       | 白米飯                    | 白米飯                      | 白米飯                       | 白米飯                      |               |
|    | 主菜                       | 蔥爆肉片<br>三杯雞            | 五香鹹豬肉<br>紅燒魚             | 筍干爌肉<br>無骨香雞排             | 蔭瓜蒸肉餅<br>糖醋魚丁            |               |
|    | 副菜                       | 芋香四色                   | 洋蔥芽菜                     | 茄汁豆包                      | 柴魚蒸蛋                     |               |
|    | 副菜                       | 夏威夷焗烤洋芋                | 蔬菜天婦羅                    | 南瓜炒蛋                      | 蒜香瓠瓜                     |               |
|    | 青菜                       | 花枝丸                    | 蘿蔔燒海結                    | 黃瓜肉羹                      | 香菇高麗菜                    |               |
|    | 青菜                       | 健康青菜                   | 健康青菜                     | 健康青菜                      | 健康青菜                     |               |
|    | 湯品                       | 金針肉絲湯                  | 綠豆湯                      | 雪花雙菇湯                     | 關東煮湯                     |               |
|    | 水果                       | 時令水果                   | 時令水果                     | 時令水果                      | 時令水果                     |               |
|    | 熱量                       | 872大卡                  | 877大卡                    | 882大卡                     | 862大卡                    |               |

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[ 使用台灣豬肉 ]