日期	1	2	3	4	5	6	7
星期	—	二	三	四	五	六	日
早餐	銀絲卷	稀飯	素菜包	三色粥	稀飯	饅頭	稀飯
	豆奶	香筍鮪魚			素肉鬆	豆奶	豆棗
		菜心	薏仁湯		脆花瓜	果醬	麻油珍筍
	炸雞塊	古早味飯湯	無骨雞排	餛飩麵	滷肉飯	肉羹飯	紅燒獅子頭
	番茄炒蛋		螞蟻上樹				糖醋豆包
午餐	時蔬		時蔬		時蔬	時蔬	時蔬
	紅茶		枸杞米血湯		山粉圓	榨菜肉絲湯	肉羹湯
	筍干排骨	紅白滷肉	麵輪排骨	豆干滷肉	關東煮	豆干肉片	大熱狗
晚餐	白菜麵筋泡	胡瓜麵筋泡	青椒肉絲	絲瓜豆支	魷魚丸	餛飩	苦瓜豆鼓
	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬
	肉羹湯	甜不辣湯	黑輪湯	蛋花湯	紫菜湯	玉米湯	蛋花湯















日期	8	9	10	11	12	13	14
星期	—	二	三	四	五	六	日
早餐	銀絲卷	稀飯	竹筍包	蔬菜粥	稀飯	饅頭	稀飯
	豆奶	紅燒鰻			甜酥花生	豆奶	豆棗
		什錦菜	薏仁湯		菜心	果醬	蔭瓜
	天婦羅	麻油雞飯湯	炸雞塊	綜合羹麵	無骨雞排	黑胡椒豬肉	米蘭燉肉
	木耳肉絲		番茄炒蛋	黑豆干滷肉	糖醋豆包		白菜麵筋泡
午餐	時蔬		時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬
	紅茶		枸杞米血湯	貢丸湯	山粉圓	甜不辣湯	紫菜湯
	醬爆肉片	麵輪排骨	藥膳排骨	黑豆干滷肉	羅宋排骨	豆干肉片	菜頭排骨
晚餐	青椒肉絲	胡瓜麵筋泡	滷蛋	高麗豆支	茄子絞肉	魷魚丸	小熱狗
	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬
	肉羹湯	甜不辣湯	黑輪湯	貢丸湯	蛋花湯	金針湯	黑輪湯















日期	15	16	17	18	19	20	21
星期	—	二	Ξ	四	五	六	日
早餐	銀絲卷	稀飯	豆沙包	豆支鹹粥	稀飯	饅頭	稀飯
	豆奶	茄汁鯖魚			辣豆腐乳	豆奶	豆棗
		辣蘿蔔	薏仁湯		菜心	果醬	脆花瓜
	白北魚	古早味飯湯	炸雞塊	餛飩麵	無骨雞排	肉羹飯	紅燒獅子頭
	螞蟻上樹		番茄炒蛋		糖醋豆包		小黄瓜肉絲
午餐	時蔬		時蔬		時蔬	時蔬	時蔬
	紅茶		枸杞米血湯		山粉圓	榨菜肉絲湯	肉羹湯
	筍干排骨	紅白滷肉	麵輪排骨	油豆腐滷肉	關東煮	豆干肉片	大熱狗
晚餐	白菜麵筋泡	胡瓜麵筋泡	茶葉蛋	絲瓜豆支	青椒肉絲	魷魚丸	白菜麵筋泡
	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬
	肉羹湯	甜不辣湯	黑輪湯	蛋花湯	紫菜湯	玉米湯	金針湯















日期	22	23	24	25	26	27	28
星期	—	二	Ξ	四	五	六	日
早餐	銀絲卷	稀飯	鮮肉包	杏鮑菇粥	稀飯	饅頭	稀飯
	豆奶	香筍鮪魚	薏仁湯		素肉鬆	豆奶	豆棗
		辣蘿蔔			蔭瓜	果醬	香辣翡翠
	天婦羅	麻油雞飯湯	京醬燒肉	肉燥麵疙瘩	無骨雞排	黑胡椒豬肉	米蘭燉肉
	木耳肉絲		白菜豆支		糖醋豆包	時蔬	小黄瓜肉絲
午餐	時蔬		時蔬		時蔬		時蔬
	紅茶		枸杞米血湯		山粉圓	甜不辣湯	紫菜湯
	醬爆肉片	麵輪排骨	藥膳排骨	黑豆干滷肉	羅宋排骨	豆干肉片	菜頭排骨
晚餐	青椒肉絲	胡瓜麵筋泡	滷蛋	高麗豆支	茄子絞肉	魷魚丸	小熱狗
	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬
	菜頭湯	甜不辣湯	黑輪湯	蛋花湯	紫菜湯	玉米湯	黑輪湯















日期	29	30			
星期	—	=			
日叔	銀絲卷	稀飯			
	豆奶	鮪魚			
早餐		什錦菜			
	麥克雞塊	鹹飯			
	番茄炒蛋				
午餐	時蔬	時蔬			
	紅茶	紫菜蛋花湯			
	醬爆肉片	紅白滷肉			
晚餐	香菇白菜滷	胡瓜麵筋泡			
	時蔬	時蔬			
	肉羹湯	甜不辣湯	2 1), r mg 1+ r/ 1/k 4, 1m	// \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	













