

日期	星期	早點心、飲品		主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	午點心、飲品		
8月30	四	全麥吐司	鮮奶	糙米飯	打拋豬肉	銀芽炒豆干	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	蒸地瓜	低糖豆漿	
8月31	五	通心麵濃湯		紅燒蘿蔔	葡萄豆包	海牙蒸蛋	時令青菜	紅豆山藥甜湯		水果三樣		
3	一	青菜粉絲蛋花湯		地瓜飯	韓式泡菜肉片	螞蟻上樹	時令青菜	瓠瓜大骨湯		水果	小餐包	
4	二	南瓜瘦肉粥		糙米飯	咖哩豬肉	金茸麵筋燒白菜	時令青菜	芙蓉蔥花湯	水果	小龍包	豆漿	
5	三	青菜魚丸米粉湯		特餐	和風味噌湯麵	黑胡椒肉片	時令青菜	肉包		水果	小麵包	
6	四	三色瘦肉粥		糙米飯	沙茶魚丁	珍珠三色	時令青菜	牛蒡蔬菜湯	水果	葡萄乾吐	鮮奶	
7	五	慶生蛋糕	低糖豆漿	十穀飯	蜜汁小豆干	蕃茄炒蛋	時令青菜	綠豆地瓜湯		水果三樣		
10	一	什錦粿條		南瓜飯	鹽酥雞	西魯肉	時令青菜	甜玉米大骨湯		水果	饅頭夾蛋	
11	二	雪蓮子瘦肉粥		糙米飯	馬鈴薯燉肉	高麗菜炒肉絲	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	水餃	低糖豆漿	
12	三	什錦麵疙瘩		特餐	大滷羹飯	黃瓜鮮菇	時令青菜	芝麻包		水果	肉包	
13	四	洋蔥玉米粥		糙米飯	蒜香蒸肉	關東煮	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	絲瓜滑蛋麵線		
14	五	鍋貼	低糖豆漿	麥片飯	沙茶凍豆腐	洋蔥炒蛋	時令青菜	燒仙草湯		水果三樣		
17	一	什錦鹹粥		紫米飯	壽喜燒肉片	沙茶四寶	時令青菜	白蘿蔔大骨湯		蔥油餅	水果	
18	二	義大利番茄肉醬麵		糙米飯	鮮菇蠔油雞	炒三鮮	時令青菜	玉米濃湯	水果	銀絲卷	低糖豆漿	
19	三	味噌拉麵		特餐	咖哩炒烏龍麵	珍珍花枝排	時令青菜	冬瓜肉絲湯		水果	高麗菜包	
20	四	香菇雞肉粥		糙米飯	黑胡椒豬柳	田園鮮蔬	時令青菜	青菜豆腐湯	水果	小蛋糕	鮮奶	
21	五	水餃	低糖豆漿	芝麻飯	紅燒蘿蔔百頁	香菇蒸蛋	時令青菜	白木耳甜湯		水果三樣		
24	一			中秋節休息一日								
25	二	吐司夾蔥花蛋	鮮奶	糙米飯	豆瓣魚丁	冬瓜肉片	時令青菜	義式蔬菜湯	水果	芙蓉麵線		
26	三	高麗菜肉餅	小餐包	特餐	香菇肉絲粥	黑胡椒雞柳	時令青菜	菜包		水果	小餐包	
27	四	山藥排骨糙米粥		糙米飯	蒸冬瓜排骨	麻婆豆腐	時令青菜	金茸菇湯	水果	筍香肉包	米漿	
28	五	鮮菇肉絲麵		地瓜飯	蘿蔔滷豆干	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		水果三樣		

廠商： 鴻盛食品 營養師： 陳惠婉