第一周										
			7/7星期二		7/8星期三		7/9星期四		7/10星期五	
早點			餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
			菠菜瘦肉粥	菠菜	炒冬粉	冬粉	草莓麵包	草莓麵包	麻油蛋麵線	麻油
				絞肉		高麗菜				雞蛋
				白米		絞肉				白麵線
						紅蘿蔔				
午餐			芝麻飯	芝麻	燕麥飯	燕麥	蕎麥飯	蕎麥	薏仁飯	薏仁
				白米		白米		白米		白米
			香菇肉燥	香菇	蔥燒雞片	雞胸肉	日式壽喜燒	豬肉片	豆腐乳魚丁	鯛魚
				絞肉		洋蔥		洋蔥		豆腐
			黃瓜炒魚丸	黃瓜		蔥		大白菜		豆腐乳
				魚丸	醬燒香菇豆皮	香菇		蔥	甜椒甜不辣	甜椒
						豆皮	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔		甜不辣
			番茄蛋花湯	牛番茄	玉米排骨湯	玉米		雞蛋	金針雞湯	金針
				雞蛋		排骨	海芽鮮菇湯	海帶芽		雞胸肉
								金針菇		薑片
								鴻喜菇		
			季節鮮蔬	青菜	季節鮮蔬	青菜	季節鮮蔬	青菜	季節鮮蔬	青菜
			時令水果	水果	時令水果	水果	時令水果	水果	時令水果	水果
午點			蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕	綠豆薏仁湯	綠豆	關東煮	白蘿蔔	小兔包	小兔包
						薏仁		甜不辣		
								油豆腐		

第二周										
	7/13星期一		7/14期二		7/15星期三		7/16星期四		7/17星期五	
早點	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
	小菜包	小菜包	芹香肉末粥	芹菜	炒粄條	絞肉	慶生蛋糕	慶生蛋糕	肉羹湯麵	肉羹
	香醇牛奶	香醇牛奶		絞肉		豆芽菜	麥茶	麥茶		柴魚
				白米		粄條				白麵線
午餐	素火腿炒飯	素火腿	白米飯	白米	糙米飯	糙米	五穀飯	五穀飯	紫米飯	紫米
		雞蛋				白米				白米
		豆干	和風麻婆豆腐	豆腐	雞肉親子丼	雞肉	雙色豬柳	紅椒	樹子魚丁	鱸魚片
		高麗菜		絞肉		洋蔥		黃椒		樹子
		白米		豆瓣		雞蛋		豬肉絲		豆腐
	玉米濃湯	玉米粒	海帶干絲	海帶絲	番茄素雞	素雞	玉米炒蛋	玉米	雲耳絲瓜	絲瓜
		濃湯包		干絲		番茄		雞蛋		黑木耳
		雞蛋		紅蘿蔔絲		香菇	什錦鮮菇湯	金針菇	香菇雞湯	香菇
		洋蔥	紫菜蛋花湯	紫菜	蘿蔔排骨湯	蘿蔔		鴻喜菇		雞胸肉
	季節鮮蔬	青菜		雞蛋		排骨		鮮香菇	季節鮮蔬	青菜
	時令水果	水果			季節鮮蔬	青菜	季節鮮蔬	青菜	時令水果	水果
			季節鮮蔬	青菜	時令水果	水果	時令水果	水果		
			時令水果	水果						
午點	大滷麵	白麵線	蒸馬鈴薯	馬鈴薯	紅豆湯	紅豆	滷味	豆干	銀絲卷	銀絲卷
		豆皮		玉米粒				海帶		
		黑木耳						白蘿蔔		
		紅蘿蔔								
		大白菜								

第三周										
	7/20星期一		7/21星期二		7/22星期三		7/23星期四		7/24星期五	
早點	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
	黑糖饅頭	黑糖饅頭	芋頭鹹粥	芋頭	大麵炒	白麵條	葡萄麵包	葡萄麵包	豚骨拉麵	高麗菜
	香醇牛奶	香醇牛奶		絞肉		肉燥				柴魚
				白米		豆芽菜				拉麵
										豬肉
午餐	蔬菜炒烏龍麵	烏龍麵	紅藜飯	紅藜	小米飯	小米	芝麻飯	芝麻	燕麥飯	燕麥
		洋蔥		白米		白飯		白米		白米
		高麗菜	紅燒獅子頭	獅子頭	咖哩雞肉	洋蔥	薑汁燒肉	杏鮑菇	茄汁鯛魚	鯛魚
		香菇		大白菜		雞胸肉		豬肉		豆腐
		紅蘿蔔	毛豆炒豆干	毛豆		紅蘿蔔		洋蔥		茄汁
		木耳		豆干		馬鈴薯	九層塔煎蛋	九層塔	炒杏鮑菇	杏鮑菇
	味噌豆腐湯	豆腐	小白菜蛋花湯	小白菜	香煎豆腐	雞蛋豆腐		雞蛋		
		味噌		雞蛋	山藥排骨湯	排骨	玉米蘿蔔湯	玉米	蒜香雞湯	蒜頭
	季節鮮蔬	青菜				山藥		蘿蔔		雞胸肉
	時令水果	水果	季節鮮蔬	青菜	季節鮮蔬	青菜		排骨	季節鮮蔬	青菜
			時令水果	水果	時令水果	水果	季節鮮蔬	青菜	時令水果	水果
							時令水果	水果		
午點	素餛飩湯	餛飩	香Q玉米	玉米	仙草蜜	仙草	燒賣	燒賣	小籠包	小籠包
		紫菜								

第四周										
	7/27星期一		7/28星期二		7/29星期三		7/30星期四		7/31星期五	
早點	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
	五穀饅頭	五穀饅頭	雞茸玉米粥	玉米	蔥油乾麵	絞肉	起士軟法	起士軟法	米苔目湯	韭菜
	香醇牛奶	香醇牛奶		雞肉		豆芽菜				柴魚
				白米		白細麵				米苔目
										肉絲
午餐	素肉鬆蛋炒飯	素肉鬆	蕎麥飯	蕎麥	薏仁飯	蕎麥	白米飯	白米	糙米飯	糙米
		高麗菜		白米		白米	洋芋燉肉	馬鈴薯		白米
		豆乾丁	洋蔥豬柳	豬柳	蠔油雞片	杏鮑菇		豬肉	糖醋魚片	鱸魚片
		紅蘿蔔		洋蔥		雞胸肉		洋蔥		洋蔥
		白米		黃紅椒		洋蔥		紅蘿蔔		甜椒
	酸辣湯	豆腐	滷菜頭	八角	豆瓣豆腐	板豆腐	芙蓉蒸蛋	魚版	木耳炒三絲	木耳
		紅蘿蔔		白蘿蔔		紅蘿蔔		雞蛋		紅蘿蔔
		黑木耳	蟹肉棒蛋花湯	蟹肉棒		洋蔥	番茄鮮菇湯	番茄		芹菜
		雞蛋		豆腐		豆瓣		鴻禧菇		豆干絲
		金針菇		雞蛋	牛蒡排骨湯	牛蒡		金針菇	紅棗雞湯	紅棗
	季節鮮蔬	青菜	季節鮮蔬	青菜		排骨	季節鮮蔬	青菜		雞胸肉
	時令水果	水果	時令水果	水果	季節鮮蔬	青菜	時令水果	水果	季節鮮蔬	青菜
					時令水果	水果			時令水果	水果
午點	雞絲麵	雞絲麵	蒸番薯	番薯	黑糖豆花	豆花	豆干包湯	豆干包	花捲包	花捲包
		柴魚				黑糖		柴魚		
		小白菜								
		香菇								