第一周										
	8/3星期一		8/4星期二		8/5星期三		8/6星期四		8/7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	廣東粥	絞肉	炸醬麵	小黃瓜	紅豆麵包	紅豆麵包	肉絲炒麵	豬肉絲
	香醇牛奶	香醇牛奶		香菇		絞肉				高麗菜
				高麗菜		白麵條				紅蘿蔔
				玉米粒						黃麵
				白米						
午餐	五行燴飯	白米	芝麻飯	芝麻	糙米飯	糙米	蕎麥飯	蕎麥	薏仁飯	薏仁
		紅龍蔔		白米		白米		白米		白米
		香菇	日式壽喜燒	豬肉片	照燒雞	雞腿肉	泰式打拋豬	絞肉	鳳梨糖醋魚	鳳梨
		杏鮑菇		洋蔥		白芝麻		小番茄		紅黃椒
		玉米筍		大白菜	毛豆炒豆干	毛豆		九層塔		鱸魚片
		青江菜		蔥		豆干	三色蛋	雞蛋		洋蔥
	酸辣湯	豆腐	什錦炒玉米筍	木耳		紅蘿蔔		皮蛋	鮮菇燴絲瓜	絲瓜
		紅蘿蔔		紅蘿蔔	冬瓜排骨湯	冬瓜		鹹蛋		雪白菇
		黑木耳		玉米筍		排骨	蘑菇濃湯	蘑菇		鴻喜菇
		雞蛋	番茄豆腐蛋花湯	番茄				濃湯包	玉米雞湯	玉米
		金針菇		豆腐						雞胸肉
	季節鮮蔬	青菜		雞蛋	季節鮮蔬	青菜	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
			時令水果	水果						
午點	榨菜冬粉湯	榨菜	蒸馬鈴薯	馬鈴薯	仙草蜜	仙草	蔥油餅	蔥油餅	小籠包	小籠包
		冬粉								

第二周										
	8/10星期一		8/11星期二		8/12星期三		8/13星期四		8/14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
	蔥花捲	蔥花捲	吻仔魚瘦肉粥	吻仔魚	木須炒麵	豬肉絲	慶生蛋糕	慶生蛋糕	絲瓜麵線	絲瓜
	香醇牛奶	香醇牛奶		絞肉		黑木耳	紅棗茶	紅棗		雞蛋
				白米		雞蛋				白麵線
						刀削麵				
午餐	蔬菜拌炒冬粉	高麗菜	五穀飯	五穀飯	燕麥飯	燕麥	紫米飯	紫米	紅藜飯	紅藜
		紅蘿蔔	香菇肉燥	香菇		白米		白米		白米
		黑木耳		碎瓜	滷雞腿	雞腿	咕咾肉	梅花豬	奶油鮭魚	奶油
		豆干		絞肉		青蔥		鳳梨		鮭魚
		冬粉	魯大白菜	黑木耳	韭香豆芽	豆芽菜		洋蔥	雲耳蒲瓜	蒲瓜
	羅宋湯	番茄		大白菜		韭菜		青椒		豬肉絲
		洋蔥		紅蘿蔔		紅蘿蔔		紅椒		黑木耳
		高麗菜	海帶芽蛋花湯	海帶芽	甜不辣蘿蔔排骨湯	甜不辣	九層塔煎蛋	九層塔		紅蘿蔔
		紅蘿蔔		雞蛋		蘿蔔		雞蛋	香菇雞湯	雞胸肉
		馬鈴薯				排骨	南瓜濃湯	南瓜		香菇
			季節鮮蔬	青菜	季節鮮蔬	青菜		濃湯包	季節鮮蔬	青菜
	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					時令水果	水果		
午點	大滷麵	白麵線	蒸番薯	番薯	綠豆薏仁湯	綠豆	滷味	豆干	芋泥包	芋泥包
		黑木耳				薏仁		素腰花		
		紅蘿蔔						白蘿蔔		
		大白菜								

第三周										
	8/17星期一		8/18星期二		8/19星期三		8/20星期四		8/21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
	菜包	菜包	香菇玉米粥	香菇	肉燥乾拌雞蛋麵	絞肉	蔓越莓麵包	蔓越莓麵包	沙茶冬粉湯	高麗菜
	香醇牛奶	香醇牛奶		玉米粒		雞蛋麵				豬肉
				絞肉		蔥				冬粉
				白米						
午餐	番茄蛋炒飯	番茄	小米飯	小米	芝麻飯	芝麻	糙米飯	糙米	蕎麥飯	蕎麥
		豆干		白飯		白米		白米		白米
		高麗菜	蘿蔔燉肉	梅花豬	醬爆雞丁	雞腿肉	瓜仔肉	絞肉	茄汁鱸魚	鱸魚
		三色豆		白蘿蔔		小黃瓜		脆瓜		豆腐
		雞蛋	海帶干絲	海帶絲	京燒豆腐	板豆腐	洋蔥炒蛋	雞蛋		番茄
		白米		豆干絲		紅蘿蔔		洋蔥	紅燒冬瓜	冬瓜
	洋蔥馬鈴薯湯	洋蔥		紅蘿蔔絲		鮮香菇	竹筍鮮菇湯	竹筍		紅蘿蔔
		馬鈴薯	青菜蛋花湯	青菜	蓮藕排骨湯	蓮藕		金針菇	蒜香雞湯	蒜頭
		濃湯包		雞蛋		排骨		鴻喜菇		雞胸肉
	季節鮮蔬	青菜	季節鮮蔬	青菜	季節鮮蔬	青菜		鮮香菇	季節鮮蔬	青菜
	時令水果	水果	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	咖哩米粉湯	豆芽菜	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕	雙圓甜湯	地瓜圓	燒賣	燒賣	銀絲卷	銀絲卷
		咖哩				芋圓				
		米粉								

第四周										
	8/24星期一		8/25星期二		8/26星期三		8/27星期四		8/28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		
	全麥饅頭	全麥饅頭	竹筍鹹粥	竹筍	炒米粉	高麗菜	鹹奶油餐包	鹹奶油餐包		
	香醇牛奶	香醇牛奶		絞肉		紅蘿蔔				
				白米		絞肉				
						米粉				
午餐	奶香青醬義大利麵	筆管麵	薏仁飯	蕎麥	五穀飯	五穀飯	燕麥飯	燕麥		
		鴻喜菇		白米	三杯雞腿肉	雞腿肉		白米		
		蘑菇	紅燒獅子頭	獅子頭		薑片	馬鈴薯燉肉	馬鈴薯		
		玉米筍		大白菜		蒜頭		豬肉		
		節瓜		黑木耳		九層塔		洋蔥		
		九層塔醬		紅蘿蔔	什錦炒四季豆	四季豆		紅蘿蔔		
		鮮奶油	蒜香花椰菜	綠花椰菜		黑木耳	滷蛋	雞蛋		
	味噌豆腐	味噌		白花椰菜		杏鮑菇	番茄菇菇湯	番茄		
		豆腐	紫菜蛋花湯	紫菜	大黃瓜排骨湯	大黃瓜		鴻禧菇		
				雞蛋		排骨		金針菇		
	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	季節鮮蔬	青菜	時令水果	水果		
					時令水果	水果				
午點	滑蛋雞絲麵	雞絲麵	香Q玉米	玉米	黑糖豆花	豆花	關東煮	鱈魚丸		
		雞蛋				黑糖		白蘿蔔		
		玉米粒						板豆腐		