第一周										
	8/31星期一		9/1星期二		9/2星期三		9/3星期四		9/4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
	奶油餐包	奶油餐包	南瓜小米粥	南瓜	蔥油乾麵	絞肉	亞麻子麵包	亞麻子麵包	麻油蛋麵線	雞蛋
				小米		豆芽菜				白麵線
				白米		乾香菇				
						白細麵				
午餐	咖哩烏龍炒麵	烏龍麵	紅藜飯	紅藜	燕麥飯	燕麥	五穀飯	五穀飯	芝麻飯	芝麻
		咖哩		白米		白米	味噌燒肉	味噌		白米
		紅蘿蔔	肉末燒豆腐	絞肉	奶香雞柳	雞柳		豬肉片	清蒸鯛魚	鯛魚片
		高麗菜		豆腐		洋蔥		白芝麻		青蔥
		黑木耳	洋芋炒毛豆	馬鈴薯		紅蘿蔔		洋蔥		豆腐
	玉米濃湯	玉米粒		毛豆	紅燒百頁	百頁豆腐	香菇蒸蛋	乾香菇	塔香茄子	茄子
		濃湯包		紅蘿蔔		黑木耳		雞蛋		九層塔
			肉羹蛋花湯	肉羹		玉米筍	菜頭貢丸湯	白蘿蔔	山藥雞湯	山藥
				雞蛋		扁豆		貢丸		雞胸肉
					金針排骨湯	排骨		芹菜	季節鮮蔬	青菜
	季節鮮蔬	青菜	季節鮮蔬	青菜		金針	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	素餛飩湯	素餛飩	蒸芋頭糕	芋頭糕	紅豆紫米湯	紅豆	散壽司	白米	花捲饅頭	花捲饅頭
		紫菜				紫米		海苔		
								小黃瓜		

第二周										
	9/7星期一		9/8星期二		9/9星期三		9/10星期四		9/11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	雞茸玉米粥	白米	炸醬麵	小黃瓜	慶生蛋糕	慶生蛋糕	肉絲湯麵	豬肉絲
	香醇牛奶	香醇牛奶		玉米粒		絞肉	香醇牛奶	香醇牛奶		高麗菜
				雞胸肉		豆干				紅蘿蔔
				雞蛋		白麵條				黃麵
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
		紅蘿蔔		白米		白米		白米		白米
		乾香菇	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	鱸魚片
		杏鮑菇		洋蔥		白芝麻		小番茄		鳳梨
		玉米筍		大白菜	毛豆炒豆干	毛豆		九層塔		洋蔥
		豆干		蔥		豆干	三色蛋	雞蛋		紅黃椒
	酸辣湯	豆腐	什錦炒玉米筍	黑木耳		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	青江菜		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	彩蔬馬鈴薯	馬鈴薯	仙草蜜	仙草	鮮肉珍珠丸子	鮮肉珍珠丸子	小籠包	小籠包
		冬粉		碗豆仁						
				紅蘿蔔丁						

第三周										
	9/14星期一		9/15星期二		9/16星期三		9/17星期四		9/18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	莧菜小魚粥	白米	木須炒麵	豬肉絲	起司軟法	起司軟法	絲瓜麵線	絲瓜
	香醇牛奶	香醇牛奶		莧菜		黑木耳				雞蛋
				雞蛋		雞蛋				白麵線
				吻仔魚		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	乾香菇		白米		白米		白米
		黑木耳		脆瓜	滷雞腿	雞腿	咕咾肉	梅花豬	麻婆鮪魚	豆腐
		豆干		絞肉		青蔥		鳳梨		鮪魚
		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	蘿蔔排骨湯	蘿蔔	九層塔煎蛋	九層塔		紅蘿蔔
		紅蘿蔔		雞蛋		排骨		雞蛋	香菇雞湯	雞胸肉
		馬鈴薯					南瓜濃湯	南瓜		乾香菇
			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	白麵條	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								

第四周										
	9/21星期一		9/22星期二		9/23星期三		9/24星期四		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	乾香菇	肉燥乾拌雞蛋麵	絞肉	蔓越莓麵包	蔓越莓麵包		
	香醇牛奶	香醇牛奶		玉米粒		雞蛋麵				
				絞肉		蔥				
				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		
		豆干		白飯		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		
		三色豆		白蘿蔔		小黃瓜		脆瓜		
		雞蛋	海帶干絲	海帶絲	京燒豆腐	板豆腐	洋蔥炒蛋	雞蛋		
		白米		豆干絲		紅蘿蔔		洋蔥		
	洋蔥馬鈴薯湯	洋蔥		紅蘿蔔絲		鮮香菇	什錦鮮菇湯	金針菇		
		馬鈴薯	青菜蛋花湯	青菜	竹筍排骨湯	竹筍		鴻喜菇		
		濃湯包		雞蛋		排骨		鮮香菇		
	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	時令水果	水果	季節鮮蔬	青菜		
							時令水果	水果		
午點	咖哩米粉湯	豆芽菜	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕	芝麻牛奶麥片	黑芝麻粉	燒賣	燒賣		
		咖哩				牛奶				
		米粉				燕麥片				

第五周										
	9/28星期一		9/29星期二		9/30星期三		星期四		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				
			竹筍鹹粥	竹筍	炒米粉	高麗菜				
				絞肉		紅蘿蔔				
				白米		絞肉				
				乾香菇		米粉				
午餐			薏仁飯	蕎麥	五穀飯	五穀飯				
				白米	三杯雞腿肉	雞腿肉				
			紅燒獅子頭	獅子頭		薑片				
				大白菜		蒜頭				
				黑木耳		九層塔				
				紅蘿蔔	什錦炒四季豆	四季豆				
			蒜香花椰菜	綠花椰菜		黑木耳				
				白花椰菜		杏鮑菇				
			紫菜蛋花湯	紫菜	大黃瓜排骨湯	大黃瓜				
				雞蛋		排骨				
			季節鮮蔬	青菜						
			時令水果	水果	季節鮮蔬	青菜				
					時令水果	水果				
午點			香Q玉米	玉米	芋頭西米露	芋頭				
						西谷米				
						牛奶				