第一周										
	3/2星期一		3/3星期二		3/4星期三		3/5星期四		3/6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
	雙色饅頭	雙色饅頭	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
	香醇牛奶	香醇牛奶		絞肉		高麗菜				雞蛋
				白米		絞肉				白麵線
						紅蘿蔔				
午餐	台式炒麵	油麵	芝麻飯	芝麻	燕麥飯	燕麥	蕎麥飯	蕎麥	薏仁飯	薏仁
		紅蘿蔔		白米		白米		白米		白米
		香菇	香菇肉燥	香菇	蔥燒雞片	雞胸肉	日式壽喜燒	豬肉	豆腐乳魚丁	鯛魚
		杏鮑菇		絞肉		洋蔥		洋蔥		豆腐
		洋蔥	黃瓜炒魚丸	黃瓜		蔥		大白菜		豆腐乳
		高麗菜		魚丸	醬燒香菇豆皮	香菇		蔥	甜椒甜不辣	甜椒
		豆皮				豆皮	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔		甜不辣
	青菜豆腐湯	青菜	番茄蛋花湯	牛番茄	玉米排骨湯	玉米		雞蛋	金針雞湯	金針
		豆腐		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	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	時令水果	水果
午點	高麗菜水餃	素水餃	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕	地瓜湯	地瓜	關東煮	白蘿蔔	小兔包	小兔包
								甜不辣		
								油豆腐		

第二周										
	3/9星期一		3/10期二		3/11星期三		3/12星期四		3/13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	魚香肉絲	豬里肌肉	雞肉親子丼	雞肉	雙色豬柳	紅椒	樹子魚丁	鯛魚片
		高麗菜		木耳		洋蔥		黃椒		樹子
		白米		竹筍		雞蛋		豬肉絲		豆腐
	玉米濃湯	玉米粒	和風麻婆豆腐	豆腐	番茄素機	素雞	芙蓉蒸蛋	魚板	雲耳絲瓜	絲瓜
		濃湯包		絞肉		番茄		雞蛋		黑木耳
		雞蛋		豆瓣		香菇	青菜豆腐湯	青菜	香菇雞湯	香菇
		洋蔥	紫菜蛋花湯	紅蘿蔔	蘿蔔排骨湯	蘿蔔		豆腐		雞胸肉
	季節鮮蔬	青菜		紫菜		排骨	季節鮮蔬	青菜	季節鮮蔬	青菜
	時令水果	水果		雞蛋	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	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		紅蘿蔔				白蘿蔔		
		紅蘿蔔								
		大白菜								

第三周										
	3/16星期一		3/17星期二		3/18星期三		3/19星期四		3/20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
	蔓越莓饅頭	蔓越莓饅頭	雞茸玉米粥	雞胸肉	大麵炒	白麵條	軟Q葡萄麵包	軟Q葡萄麵包	豚骨拉麵	高麗菜
	香醇牛奶	香醇牛奶		玉米粒		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	蟹肉蛋花湯	豆腐	香煎豆腐	雞蛋豆腐		雞蛋		
		味噌		蟹肉	山藥排骨湯	排骨	什錦鮮菇湯	金針菇	蒜香雞湯	蒜頭
	季節鮮蔬	青菜		雞蛋		山藥		鴻喜菇		雞胸肉
	時令水果	水果	季節鮮蔬	青菜	季節鮮蔬	青菜		新鮮香菇	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	燒仙草	仙草	燒賣	燒賣	小籠包	小籠包
		紫菜				八寶豆				

第四周										
	3/23星期一		3/24星期二		3/25星期三		3/26星期四		3/27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	芋頭鹹粥	芋頭	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		絞肉		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	馬鈴薯燉肉	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	台式魯菜頭	八角	豆瓣豆腐	板豆腐	玉米炒蛋	玉米	木耳炒三絲	木耳
		紅蘿蔔		白蘿蔔		紅蘿蔔		雞蛋		紅蘿蔔
		黑木耳	青菜蛋花湯	小白菜		洋蔥	南瓜濃湯	南瓜		青椒
		雞蛋		雞蛋		豆瓣		濃湯包		豆干絲
		金針菇	季節鮮蔬	青菜	牛蒡排骨湯	牛蒡	季節鮮蔬	青菜	紅棗雞湯	紅棗
	季節鮮蔬	青菜	時令水果	水果		排骨	時令水果	水果		雞胸肉
	時令水果	水果			季節鮮蔬	青菜			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	花捲饅頭	
		柴魚				黑糖		柴魚		
		小白菜								
		香菇								

第五周										
	3/30星期一		3/31期二							
早點	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容						
	花捲包	花捲包	魚片粥	魚片						
	香醇牛奶	香醇牛奶		白米						
				姜						
午餐	日式味噌炒烏龍	烏龍麵	五穀飯	五穀						
		洋蔥		白米						
		味噌	泰式打拋豬	絞肉						
		高麗菜		小番茄						
		胡蘿蔔		九層塔						
	五木蔬菜湯	黑木耳		魚露						
		紅蘿蔔	海帶干絲	海帶絲						
		玉米筍		干絲						
		香菇		紅蘿蔔絲						
		高麗菜	莧菜蛋花湯	莧菜						
	季節鮮蔬	青菜		雞蛋						
	時令水果	水果	季節鮮蔬	青菜						
			時令水果	水果						
午點	油豆腐細粉	油豆腐	蒸芋頭糕	芋頭糕						
		粉絲								
		柴魚								