

日期	菜餚名稱	總食材(Q欄同一道食材加總)
1月2日	有機白米飯	有機白米
星期二	客家小炒	非基改中豆干片+冷凍魷耳條+洋蔥絲1+紅蘿蔔片+木耳片+蔥段
	金菇炒蛋	CAS殺菌液蛋+金針菇B對切+洋蔥絲+紅蘿蔔絲
	有機時蔬	有機時蔬
	玉米蔬菜湯	大白菜角+冷凍玉米粒+香菇片+龍骨丁
	水果	水果1份
1月3日	糙米飯	白米+糙米
星期三	南瓜魚丁	魚丁+南瓜中丁+洋蔥角+彩椒角+冷凍毛豆仁
	三絲銀芽	綠豆芽+香菇片+豬肉絲+紅蘿蔔絲+韭菜段+蝦皮
	時蔬	時蔬
	番茄蛋花湯	蕃茄角+CAS洗選蛋
	水果	水果1份
1月4日	紅藜飯	白米+紅藜麥
星期四	香菇肉燥	豬絞肉+洋蔥小丁+非基改豆干小丁+碎瓜+香菇小丁
	什錦冬瓜	冬瓜大丁+紅蘿蔔片+香菇片+木耳片
	有機時蔬	有機時蔬
	西式濃湯	馬鈴薯小丁+CAS洗選蛋+洋蔥小丁+紅蘿蔔末+奶粉
	水果	水果1份
1月5日	普羅旺斯炒飯	白米+洋蔥小丁+碎培根+冷凍毛豆仁+鮑魚菇小丁
星期五	蜜汁雞翅*1	雞翅1隻
	海結豆干	非基改四分干+海帶結+紅蘿蔔中丁+水煮花生
	有機時蔬	有機時蔬
	綠豆芋圓甜湯	芋圓+綠豆
	水果	水果1份
1月8日	白米飯	白米
星期一	咖哩豬	豬肉角+馬鈴薯中丁+紅蘿蔔中丁+洋蔥角
	開陽高麗	高麗菜角+豬肉片+紅蘿蔔片+香菇片+蝦皮
	有機時蔬	有機時蔬
	薑絲南瓜湯	南瓜中丁+薑絲
	水果	水果1份
1月9日	日式炒麵	白油麵+小白菜1cm+洋蔥絲+細肉絲+紅蘿蔔絲+蔥段+乾香菇絲+絞紅蔥頭
星期二	蔥燒翅小腿*2	翅小腿2隻+蔥段
	焗烤花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+彩椒角+起司絲
	有機時蔬	有機時蔬
	蘿蔔九片湯	白蘿蔔小丁+貢丸片+紅蘿蔔小丁
	水果/芝麻包	水果1份
1月10日	薏仁飯	白米+洋薏仁
星期三	黑胡椒肉柳	豬肉柳+洋蔥絲+金針菇對切+彩椒絲+黑胡椒粒
	椒鹽甜不辣	甜不辣條+地瓜粗條
	時蔬	時蔬
	米粉湯	粗米粉+綠豆芽+紅蘿蔔絲+紅蔥頭+芹菜珠
	水果	水果1份
1月11日	紫米飯	白米+紫米
星期四	三杯雞	帶皮胸丁+杏鮑菇D大角+紅蘿蔔中丁+洋蔥角+九層塔去梗+蒜仁+老薑片
	鮮菇蒸蛋	CAS殺菌液蛋+香菇片
	有機時蔬	有機時蔬
	地瓜西米露	地瓜小丁+西谷米
	水果	水果1份
1月12日	小米飯	白米+小米
星期五	鮮菇魚羹	魚丁+大白菜角+香菇片+香菜末0.
	奶香洋芋	馬鈴薯中丁+紅蘿蔔中丁+洋蔥角+冷凍毛豆仁+奶粉
	時蔬	時蔬
	海芽蛋花湯	海帶芽+CAS洗選蛋+金針菇B對切
	水果	水果1份

1月15日	麥片飯	白米+麥片
星期一	照燒肉片	豬肉片+洋蔥角+彩椒角+香菇片+白芝麻
	玉米肉末	冷凍玉米粒+冷凍三色豆+洋蔥小丁+豬絞肉
	有機時蔬	有機時蔬
	結菜大骨湯	結頭菜小丁+紅蘿蔔小丁+龍骨丁
	水果	水果1份
1月16日	有機白米飯	有機白米
星期二	香酥魚丁*3	魚丁+地瓜大丁
	什錦滷味	白蘿蔔中丁+非基改凍豆腐大丁+海帶結+小小香菇+黑輪段
	有機時蔬	有機時蔬
	摩摩喳喳	西谷米+芋頭小丁+綠豆+椰奶粉+椰漿
	水果	水果1份
1月17日	雜糧飯	白米+五穀米
星期三	糖醋雞丁	帶皮胸丁+馬鈴薯中丁1+洋蔥角+彩椒角
	土耳其炒蛋	CAS殺菌液蛋+蕃茄小丁+洋蔥小丁+彩椒小丁+青椒小丁
	時蔬	時蔬
	米粉湯	粗米粉+綠豆芽+紅蘿蔔絲+紅蔥頭0.+芹菜珠0.
	水果	水果1份
1月18日	海苔肉鬆炒飯	白米+冷凍三色豆+肉鬆+洋蔥小丁+海苔絲0.
星期四	香滷豬排*1	豬排1個
	壽喜時蔬	大白菜角+紅蘿蔔片+鮑魚菇片+角螺
	有機時蔬	有機時蔬
	玉米大骨湯	玉米片1.5cm+龍骨丁
	水果	水果1份
1月19日	蕎麥飯	白米+蕎麥
星期五	泰式檸檬雞	帶皮胸丁+洋蔥角1+蕃茄角+小黃瓜中丁+九層塔去梗+泰式甜雞醬+檸檬汁+南薑片+香茅+檸檬葉
	蝦香鮮蔬冬粉	冬粉+豆芽菜+紅蘿蔔絲+木耳絲+蝦皮
	有機時蔬	有機時蔬
	味噌豆腐湯	非基改板豆腐絲+非基改味噌+柴魚片
	水果	水果1份