

日期	星期	早點		午餐							午點
				主食	副食 主菜	主菜	副食一	副食 二	湯類	水果	
1-15		寒 假 假 期									
16	五	牛奶	黑糖小饅頭	特餐	海鮮	DHA 炒飯：鮭魚、香菇、蝦米、蛋、洋蔥			菠菜末肉羹湯	時令水果	綠豆湯
17	六	低糖麥茶	雪餅餅乾	特餐	豬.海鮮	香菇肉羹飯：肉絲、竹筍、木耳、紅蘿蔔、香菇、山東白菜、烏蛋、肉羹				時令水果	粉圓西米露
19	一	牛奶	小饅頭	白飯	海鮮.蛋	紅燒鯛魚	菜脯炒蛋	青菜	味噌湯	時令水果	紅豆湯
20	二	牛奶	吐司	特餐	豬	義大利肉醬麵：洋蔥、絞肉、蘑菇醬、蘑菇、三色豆			南瓜濃湯	時令水果	薏仁湯
21	三	低糖麥茶	小肉包	特餐	豬.蛋	滷肉飯：瘦絞肉、烏蛋、香菇、		青菜	蛤蠣冬瓜湯	時令水果	麵線糊
22	四	低糖米漿	小餐包	特餐	雞	蝦仁蛋炒飯：蝦仁、肉絲、洋蔥、蛋、三色豆		高麗菜	紅棗燉雞湯	時令水果	粉圓白木耳甜湯
23	五	牛奶	葡萄吐司	特餐	豬	什錦炒麵：油麵、香菇、高麗菜、蔥段、肉絲、紅蘿蔔			關東煮	時令水果	南瓜肉末粥
26	一	麥茶	黑糖小饅頭	白飯	雞	栗子燒雞	小黃瓜炒豆干	青菜	紫菜蛋花湯	時令水果	綠豆薏仁
27	四	牛奶	小波蘿餐包	白飯	豬	橙汁排骨	蔥滷海帶結油豆腐	青菜	金針肉絲湯	時令水果	低糖麥茶&麥克雞塊
28	三	228 和平紀念日放假									
29	二	低糖豆漿	小肉包	白飯	魚雞	酥炸土魷魚塊	紅燒雙色肉塊、紅白蘿蔔丁	青菜	香菇雞湯	時令水果	椰奶西米露



1. 牛奶、豆漿以低脂和低糖為主
2. 水果選軟質為主：如香蕉、木瓜、西瓜、哈密瓜、草莓等
3. 早午點心請搭配一鹹一甜(精緻糖<10%/天/熱量)
4. 除了主菜為海鮮及豆製品外，附菜蛋白質來源肉類請降低供應量一人<0.5份/餐以蔬菜及主食類為主
5. 一星期(湯類只能一次勾芡、二次奶類、二次油炸或過油、主菜需一次海鮮)
6. 早午點主食份量約<1份/餐(如肉包應為小肉包)
7. 每天提供一份水果
8. 依時令或特殊情況，稍微調整部分食材及餐點