7③9克鱼羊 美食|||年4月菜單

(02)2999-0088 營養師: 陳芝庭(營養字第6651號) 本公司全面採用國產豬及其製品 產地:臺灣

木松未使田輻射污染食品

日期星期	別全間使用【非基因仪造】五木及真豆製品							輻射污染食品				
	主食	主菜	副		副菜2	青菜		附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 ※ 原	· 熱
	地瓜飯	▲ 焗烤	滷蛋	●茄汁	豆酥		大黃瓜		b	乃西	藝	台
1 五	地瓜饭	韓式年糕 拼					鮑菇湯		奶酥麵包			
H	白米+地瓜	雜內塊+年糕條+洋蔥+韓式醬+起司-烤 雞蛋	+香菇+白蘿蔔-滷	凍豆腐+蕃茄-煮	豆芽菜+木耳+豆酥	- 大少 - 大少	大黃瓜+杏鮑菇+豬排骨		6.3	2.4	2.5 2.	.5 796
₆ =	*青醬	*	起司泽	羊芋蛋	木耳花椰菜	青菜	玉米濃湯		6.4	2.5 2	2.4 2.	.6 813
	義大利麵 炸豬排X1		馬鈴薯+雞蛋+毛豆+起司-炒		, , , , , , , , , ,		玉米粒+雞蛋+香菇					
	四 白飯 滷雞翅X1 自米 二節雜翅-油		▲卡菲肉醬 獅子頭X1 獅子頭X1-				金針花					\dagger
7 👨						有機 蔬菜	排骨湯	水果	6.4	2.4	2.5 2.	.6 808
					大白菜+金針菇+香菇+豆皮-煮		切片 月 7万 金針花+香菇+豬排骨					
	少芝 办 欠 ▲ 技 並 久 1分		泰式肉片				●結頭			谷中ケ		
8 五					味噌冬粉	青菜	油腐湯		鮮肉包		1	
Щ	白米+蕎麥	白米+蕎麥 烏魚塊+蒜蓉醬-燒		豬肉片+洋蔥+紅椒+香菜(不辣)-煮		炒	油豆腐+玉米片+紅蘿蔔+結頭菜		6.5	6.5 2.5 2.4 2.5		.5 815
11 -	燕麥飯	蒸魚排X1	蕃茄燒雞 #¶#納 #顯莱 蕃茄-煮		紅絲高麗 青葉	芹香蘿蔔湯。	水果	6.4	2.6	2.6 2.	.4 816	
	白米+燕麥	鯰魚排-蒸			高麗菜+香菇+紅蘿蔔-炒		白蘿蔔+芹菜+豬排骨	MeMe				
12 =	白飯	叉燒肉排X1	咖里雞 馬鈴薯+帶骨雞肉+洋蔥+咖哩粉-煮		*花生海带	青菜	味噌蛋花湯		1	100%果汁		汁
12	白米	オカナ オカナ ハコ			海帶片+紅蘿蔔+花生-滷		雞蛋+洋蔥+蔥+杏鮑菇+味噌					.4 794
	日式雞肉	*	A 14 4	は 主VO	ルーチニ		•					
13 =	拌飯	炸 雞 腿X1	▲豬肉燒賣X2		炒四季豆	青菜	泡菜肉絲湯		6.2	2.5	2.5 2.7	7 806
$\vdash \vdash$	白飯+雞肉絲+毛豆+海苔	維腿-炸	豬肉燒	賣*2-蒸	四季豆+彩椒+木耳-煮		凍豆腐+泡菜+豬肉絲+高麗菜					\perp
14 🖽	白飯	◆●蠔油燒肉	菜脯	蒸蛋	*蝦香蒲瓜	有機 蔬菜	麵線羹	水果	6.4	2.6	2.6 2.	6 825
H	白米	豬肉塊+洋蔥+豆干+香菇-煮	雞蛋+菜)	脯+蔥-蒸	蒲瓜+紅蘿蔔+木耳+蝦米-		麵線+金針菇+木耳+紅蘿蔔			Ц	<u> </u>	Ļ
15 7	五穀飯	紅麴鮑菇 ▲	沙茶什錦	烤地瓜條》	X4 清炒筍絲	涤 _{青菜}	海芽金菇湯				5克力	
15 五		世界 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	羹+紅蘿蔔+沙茶醬-煮 生鮮地瓜條X4-均		1,7,2,4,1						<u>た心麵包</u> 2.5 2.5 2.6 815	
H	白米+五穀米	作 月	内美T紅羅 副T/7 余雪 1.1	生料地从常和4-65	竹町木牛工紅維副	7/7	海帶芽+金針菇+洋蔥+雞肉		0.4	2.5	2.5 2.	.b <mark> 815</mark>
10 -		▲ → → → → → →	1	,		<u>.</u>						
18 _	地瓜飯	◆蘑菇燉肉	鹹刀	K雞	海山醬蘿蔔	j 青菜	●酸辣湯	水果	6.3	2.5	2.6 2.	5 806
18	白米+地瓜	豬肉塊+蘑菇+紅蘿蔔+洋蔥-煮	带骨雞肉+玉米筍	+小黄瓜+川耳-煮	白蘿蔔+香菇+自製海山醬-		豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳	水果	6.3	2.5	2.6 2.	5 806
18		★ 持 香 炒 雜	^{帶骨雞肉+玉米筍} 義式肉	醬薯塊	申離萄+香菇+自製海山醬 彩椒花椰	-煮 青菜	^{豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳} 海帶排骨湯					5 806 5 808
	9*+地瓜 *芝麻飯 9*+芝麻	豬肉塊+蘑菇+紅蘿蔔+洋蔥-煮	帯骨維肉+玉米筍 義式肉 馬鈴薯+豬紋肉+沖	#小黃瓜+川耳-煮 醬薯塊 #萬+義式香料-煮	自蘿蔔+香菇+自製海山醬 彩椒花椰 綠花椰菜+紅蘿蔔+黃椒-;	-煮 青菜	豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳					
	*芝麻飯 ====================================	★ 持 香 炒 雜	带骨離肉+玉米筍 義式肉 馬鈴薯+豬紋肉+沿	#小黃瓜+川耳-煮 醬薯塊 ¥萬+義式香料-煮	自蘿蔔+香菇+自製海山醬 彩椒花椰 綠花椰菜+紅蘿蔔+黃椒-; 清炒	-煮 青菜	^{豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳} 海帶排骨湯		6.4	2.5 2	2.4 2.	
19 =	*芝麻飯 ====================================	豬肉塊+蘑菇+紅蘿蔔+洋蔥-煮 ◆蒜香炒雞 帶骨雞肉+杏鮑菇+蒜酥+蔥-炒	#骨離肉+玉米筍 義式肉 馬鈴薯+髂絞肉+>> 丁樂	#小黃瓜+川耳-煮 醬薯塊 #萬+義式香料-煮	自蘿蔔+香菇+自製海山醬 彩椒花椰 綠花椰菜+紅蘿蔔+黃椒-;	青菜青菜	豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳 海帶排骨湯 海帶片+香菇+豬排骨		6.4	2.5 2	2.4 2.	.5 808
19 ⁼	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	新肉塊+蘑菇+紅蘿蔔+洋蔥-煮 ◆蒜香炒雞 夢骨雞肉+杏鮑菇+蒜酥+蔥-炒 蒜香豬排X1 豬排-滷	#骨離肉+玉米筍 義式肉 馬鈴薯+髂絞肉+>> 丁樂	#小黃瓜+川耳-煮 醬 薯 塊 ¥蔥+養式香料-煮	自蘿蔔+香菇+自製海山醬 彩椒花椰 綠花椰菜+紅蘿蔔+黃椒-; 清炒 大黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳海帶排骨湯 海帶片+香菇+豬排骨 蘑菇濃湯 蘑菇+馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.4	2.5 2	2.4 2.	.5 808
19 =	自業+地區 *芝麻飯 自業+芝麻 焗烤奶香 鮑菇麵 無+香熟菇+玉米+切粉 紅藜		# 骨離内+玉米筍 義式肉 馬鈴薯+豬絞肉+沖 ★ 可樂	# + 小 ★ 瓜 + 川 耳 - 煮	自蘿蔔+香菇+自製海山醬 彩椒花椰 綠花椰菜+紅蘿蔔+黃椒- 清炒 大黃瓜	青菜青菜	^{豆腐+金針兹+紅蘿蔔+木耳} 海帶排骨湯 海帶井+香菇+豬排骨 蘑菇濃湯	水果	6.4	2.5 2	2.4 2.	.5 808
19 ⁼	1	新肉塊+蘑菇+紅蘿蔔+洋蔥-煮 ◆蒜香炒雞 夢骨雞肉+杏鮑菇+蒜酥+蔥-炒 蒜香豬排X1 豬排-滷	带骨離內+玉米筍 義式內 馬鈴薯+豬紋內+> 一丁 樂 可樂 世 子 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年	##¥2-# ##¥2-# ###¥2-# ###2-# ###2-# ###4 ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	自蘿蔔+香菇+自製海山醬 彩椒花椰 綠花椰菜+紅蘿蔔+黃椒- 清炒 大黃瓜+紅蘿蔔+香菇-炒 冬粉什錦	煮 青菜 青菜 有機	豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳海帶排骨湯海帶排骨湯海帶片香菇+豬排骨 蘑菇濃湯 蘑菇+馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋 高麗排骨湯	水果	6.4	2.5 2	2.4 2.2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2	5 808 6 822 6 801
19 ⁼	#### #芝麻飯 = ## # # # # # # # # # # # # # # # # #	 株内塊+蘑菇+紅蘿蔔+洋蔥-煮 ◆蒜香炒雞 帯骨離肉+杏鮑菇+蒜酥+蔥-炒 蒜香豬排X1 雑排-滷 果香魚排X1 虱且魚排-燒 黒胡椒雞排X1 	#骨離內+玉米葡 義式肉 馬鈴薯+解紋肉+沙 女 可 樂 野 業 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類	#\hoperature \(\frac{1}{2} \) \(\frac{1}{2}	自蘿蔔+香菇+自製海山醬 彩椒花椰 綠花椰菜+紅蘿蔔+黃椒一清炒 大黃瓜+紅蘿蔔+香菇-炒 冬粉什錦 冬粉十紅蘿蔔+木耳-炒	煮 青菜 青菜 有機	正腐+金針茲+紅蘿蔔+木平 海帶排骨湯 海帶片+香茲+豬排骨 蘑菇濃湯 蘑菇+馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋 高麗菜+豬排骨+當歸 枸杞冬瓜湯	水果	6.4	2.5 2 2.5 2 2.4 2 五	2.4 2. 2.5 2. 2.5 2.	5 808 6 822 6 801
19 = 20 = 21 ¹¹ 22	#### #芝麻飯 場場 奶香 鮑諾	★ 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	#骨離內+玉米筍 義式內 馬鈴薯+醋紋內+沒 可 架樂 可 架樂會 拌飯內房 豆干+碼蛋+醋紋 洋蔥 豬肉柳+洋蔥	# + 小黃瓜+川耳-煮 醬 薯 塊 # 與 + 義式香料-煮	自蘿蔔+香菇+自製海山醬 彩椒花椰 綠花椰菜+紅蘿蔔+黃椒一清炒 大黃瓜、大黃瓜+紅蘿蔔+香菇去炒 冬粉什錦 冬粉+紅蘿蔔+木耳-炒 白菜滷 大白菜+香菇+木耳-煮	·煮 青菜 青菜 有蔬菜 青菜	豆腐+金針茲+紅蘿蔔+木耳 海帶排骨湯 海帶片+香茲+豬排骨 蘑菇濃湯 蘑菇+馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋 高麗維+馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋 高麗維+豬排骨+當歸 枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞+雞骨+養絲	水果	6.4	2.5 2 2.5 2 2.4 2 五	2.4 2. 2.5 2. 2.5 2.	5 808 6 822 6 801
19 = 20 = 21 [©]	#### #芝麻飯 = ## # # # # # # # # # # # # # # # # #	 株内塊+蘑菇+紅蘿蔔+洋蔥-煮 ◆蒜香炒雞 帯骨離肉+杏鮑菇+蒜酥+蔥-炒 蒜香豬排X1 株香油 果香魚排X1 風目魚排-焼 黒胡椒雞排X1 雞排-焼 紅蔥油雞 	# 骨離內+玉米筍 義式內 馬鈴薯+雖紋內+洋 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	# + 小 黄 瓜 + 川 耳 - 煮	自蘿蔔+香菇+自製海山醬 彩椒花椰 綠花椰菜+紅蘿蔔+黃椒-清炒 大黃瓜+紅蘿蔔+香菇-炒 大黃瓜+紅蘿蔔+木耳-炒 各粉+紅蘿蔔+木耳-炒 白菜落 大白菜干香菇+木耳-撒	·煮 青菜 青菜 有蔬菜 青菜	正廣+金針茲+紅蘿蔔+木平 海帶排骨湯 海帶片香茲+豬排骨 蘑菇濃湯 蘑菇+馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋 高麗菜+豬排骨+當歸 枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞+雞骨+薑絲 山藥大麥湯	水果	6.4	2.5 2.5 2.2 2.4 2.4 2.5 <u>分</u>	2.4 2. 2.5 2. 2.5 2.	5 808 6 822 6 801
19 = 20 = 21 ¹¹ 22	#### #芝麻飯 場場 奶香 鮑諾	★ 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	# 骨離內+玉米筍 義式內 馬鈴薯+雖紋內+洋 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	# + 小黃瓜+川耳-煮 醬 薯 塊 # 與 + 義式香料-煮	自蘿蔔+香菇+自製海山醬 彩椒花椰 綠花椰菜+紅蘿蔔+黃椒一清炒 大黃瓜、大黃瓜+紅蘿蔔+香菇去炒 冬粉什錦 冬粉+紅蘿蔔+木耳-炒 白菜滷 大白菜+香菇+木耳-煮	·煮 青菜 青菜 有蔬菜 青菜	豆腐+金針茲+紅蘿蔔+木耳 海帶排骨湯 海帶片+香茲+豬排骨 蘑菇濃湯 蘑菇+馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋 高麗維+馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋 高麗維+豬排骨+當歸 枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞+雞骨+養絲	水果	6.4	2.5 2.5 2.2 2.4 2.4 2.5 <u>分</u>	2.4 2. 2.5 2. 2.5 2.	5 808 6 822 6 801
19 = 20 = 21 ¹¹ 22	#### #芝麻飯 場場 奶香 鮑諾	新内塊+蘑菇+紅蘿蔔+洋蔥-煮 ◆蒜香炒雞 帯骨雞肉+杏鮑菇+蒜酥+蔥-炒 蒜香豬排X1 ※排子油 果香魚排X1 風目魚排-塊 黒胡椒雞排X1 雞排-塊 ◆紅蔥油雞 常骨雞肉+紅蔥油+紅蔥頭-煮	# 青雞肉+玉米筍 義式肉 馬鈴薯+豬絞肉+沙 可 可	# + 小黃瓜+川耳-煮 醬薯塊 # 墓 + 義 式香料-煮 ● 新 X 2 # X 2 # X 2 	自蘿蔔+香菇+自製海山醬 彩椒花椰 綠花椰菜+紅蘿蔔+黃椒-清炒 大黃瓜+紅蘿蔔+香菇-炒 大黃瓜+紅蘿蔔+木耳-炒 各粉+紅蘿蔔+木耳-炒 白菜落 大白菜干香菇+木耳-撒	煮 青菜 青菜 有蔬菜 青菜	正廣+金針茲+紅蘿蔔+木平 海帶排骨湯 海帶片香茲+豬排骨 蘑菇濃湯 蘑菇+馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋 高麗菜+豬排骨+當歸 枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞+雞骨+薑絲 山藥大麥湯	水果水果	6.4 6.5 6.4 6.2	2.5 2 2.4 2 2.4 2 2.5 2 2.5 2	2.4 2. 2.5 2. 2.5 2. 2.5 2. 2.2.4 2.	5 808 6 822 6 801
19 = 20 = 21 = 22 = 25 =	### ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	 株内塊+蘑菇+紅蘿蔔+洋蔥-煮 ◆蒜香炒雞 帯骨離肉+杏鮑菇+蒜酥+蔥-炒 蒜香豬排X1 株香油 果香魚排X1 風目魚排-焼 黒胡椒雞排X1 雞排-焼 紅蔥油雞 	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	# + 小 黄 瓜 + 川 耳 - 煮	自蘿蔔+香菇+自製海山醬 彩椒花椰 綠花椰菜+紅蘿蔔+黃椒-清炒 大黃瓜+紅蘿蔔+香菇-炒 大黄瓜+紅蘿蔔+木耳-炒 各粉+紅蘿蔔+木耳-炒 白菜+香菇+木耳-炒 白菜+香菇+木耳-炒	煮 青菜 青菜 梅菜 菜 菜 青菜	豆腐+金針茲+紅蘿蔔+木耳 海帶排骨湯 海帶片+香茲+豬排骨 蘑菇濃湯 蘑菇+馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋 高麗菜+豬排骨+當歸 枸杞科+雞骨+薑 人人工藥+馬鈴薯+雖大骨 大麥+山藥+馬鈴薯+雖大骨	水果水果	6.4 6.5 6.4 6.2	2.5 2 2.4 2 2.4 2 2.5 2 2.5 2	2.4 2. 2.5 2. 2.5 2. 2.5 2. 2.2.4 2.	5 808 6 822 6 801 7 5 811 5 794
19 = 20 = 21 = 22	自**+地區 自*** 場 場 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	 株内塊+蘑菇+紅蘿蔔+洋蔥-煮 ◆蒜香炒雞 株香糖肉+杏鮑菇+蒜酥+蔥-炒 蒜香豬排X1 株番排-油 果香魚排X1 風目魚排-焼 黒胡椒雞排X1 離排-焼 紅蔥油雞 衛骨雞肉+紅蘿蔔+紅蔥頭-煮 炸魚排X1 鳥魚排-炸 	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	+小黄瓜+川耳-煮 醬 薯 塊 業	自蘿蔔+香菇+自製海山醬 彩椒花椰 綠花椰菜+紅蘿蔔+黃椒-清 青黃瓜+紅蘿蔔+黃椒- 大黃瓜+紅蘿蔔+黃椒- 大黃瓜+紅蘿蔔+木工-炒 人黃瓜+紅蘿蔔+木工-炒 人 金粉+紅蘿蔔+木工-炒 人 金粉+紅蘿蔔+木工-炒 人 金粉+抹工-炒 人 海帶絲+片菜+蒟蒻-煮 肉 絲 魚 煮	煮 青菜 青菜 有蔬 青 青菜	豆腐+金針茲+紅蘿蔔+木耳 海帶排骨湯 海帶片+香茲+豬排骨 蘑菇濃湯 藍基+馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋 高麗菜+豬排骨+當歸 枸杞+雞骨+薑 人工藥+山藥+馬鈴薯+雖大 大養瓜+紅蘿蔔+雞肉+蘿 大養瓜+紅蘿蔔+雞肉+蘿 大黃瓜+紅蘿蔔+雞肉+蘿絲	水果水果	6.4 6.5 6.3 6.4 6.4	2.5 2 2.4 2 2.4 2 2.5 2 2.5 2 2.4 2	2.4 2. 2.5 2. 2.5 2. 2.5 2. 2.2.4 2. 2.5 2.	5 808 6 822 6 801 5 794 6 808
19 = 20 = 21 = 22 = 25 =	#### # 芝自## 好 # 始 # 始 # 始 # 始 # # # # # # # # # #	 株内塊+蘑菇+紅蘿蔔+洋蔥-煮 ◆蒜香炒雞 帯骨離肉+杏鮑菇+蒜酥+蔥-炒 蒜香豬排X1 株香糖・油 果香魚排X1 風目魚排-焼 黒胡椒雞排X1 雞排-焼 紅蔥油雞 香骨離肉+紅蘿蔔+紅蔥頭-煮 炸魚排X1 	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	# + 小 黄 瓜 + 川 耳 - 煮	自蘿蔔+香菇+自製海山醬 彩椒花椰 蒜椒花椰菜+紅蘿蔔+香菇+炒 大黃瓜+紅蘿蔔+木耳-炒 冬粉+紅蘿蔔+木耳-炒 白菜菜菇+木耳-撒 大白菜+香菇+木耳-撒 大白菜+香菇+木耳-撒 大白菜+香菇+木耳-撒 大白菜+香菇+木耳-撒 大白菜+香菇+木耳-撒 大白菜+香菇+木耳-撒 大白菜+香菇+木耳-撒 大白菜+香菇+木耳-撒 大白菜+香菇+木耳-撒 大白菜+香菇+木耳-撒 大白菜-杏菜 肉 肉 肉	煮 青菜 青菜 梅菜 菜 菜 青菜	正廣+金針茲+紅蘿蔔+木平 海帶排骨湯 海帶片+香茲+結排骨湯 蘑菇+馬鈴薯+紅蘿蔔+雞 高麗菜+絲排骨+當歸 枸杞杞+雞骨+薑絲 人工藥+山藥 大數+山藥 大數共工藥 大數共工產 大數共工產 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	水果水果	6.4 6.5 6.3 6.4 6.4	2.5 2 2.4 2 2.4 2 2.5 2 2.5 2 2.4 2	2.4 2. 2.5 2. 2.5 2. 2.5 2. 2.2.4 2. 2.5 2.	5 808 6 822 6 801 7 5 811 5 794
19 = 20 = 21 = 22	### ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	# は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	+小黄瓜+川耳-煮 醬薯塊 	自蘿蔔+香菇+白製海山醬 彩椒 (煮 青菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜	豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳海帶排骨湯海帶片香菇+香菇+糖排骨湯 蘑菇+馬鈴薯+紅蘿蔔+雞 湯	水果水果	6.4 6.5 6.3 6.4 6.4	2.5 2 2.4 2 2.4 2 2.5 2 2.5 2 2.4 2	2.4 2. 2.5 2. 2.5 2. 2.5 2. 2.2.4 2. 2.5 2.	5 808 6 822 6 801 5 794 6 808
19 = 20 = 21 = 22	* 場	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	+小黄瓜+川耳-煮 醬薯塊 	自蘿蔔+香菇+白製海山醬 彩椒菜+紅蘿蔔+黃椒 清黃蔥+香素+ 大大紅蘿蔔+大大紅蘿蔔+大大紅蘿蔔+大大紅蘿蔔+木 大大紅蘿蔔+木 人大紅蘿蔔+木 白菜+香香菜+麻 大白菜+香香菜+麻 大白菜 存養+木 大白菜 存養+木 大白菜 存養+木 大白菜 有 大白菜 有 大白 大白菜 有 大白 大白菜 有 大白 大白 大白 大白 大白 大白 大白 大白 大白 大白 大白 大白 大白	煮 青菜 黄菜 横菜 菜 菜 菜 菜	正屬+金針茲+紅蘿蔔+木耳海帶排骨持在	水果水果水果	6.4 6.3 6.4 6.2 6.3	2.5 2 2 2 2.4 2 2.5 2 2.5 2 2.4 2 2.5 2 2.5 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2.4 2. 2.5 2. 2.5 2. 2.2.5 2. 2.2.5 2.	5 808 6 822 6 801 5 794 6 808
19 = 20 = 21 = 22	* 場 鮑	 	# 骨離內+玉米筍 義子 的 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內	+小黄瓜+川耳-煮 醬 薯塊 ¥ 煎+ 載式香料-煮 餅 X 2 麻*2-炸 早 鸽 番	自蘿蔔+香菇+白製海山醬 彩椒 排洗	煮 青 青 有 青 青 青 青 春 横 菜 菜 菜 菜 機 菜	亞屬+金針茲+紅蘿蔔+木耳 海帶排骨 海帶片+香茲+豬排骨 灣茲+馬鈴葉+紅蘿蔔+雞 高麗菜+豬排骨+香醬 高麗菜+豬排骨+香鄉 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人	水果水果水果	6.4 6.5 6.3 6.4 6.4	2.5 2 2.4 2 2.5 2 2.4 2 2.5 2 2.5 2 2.5 2	2.4 2. 2.5 2. 2.5 2. 2.5 2. 2.2.4 2. 2.2.5 2.	5 808 6 822 6 801 5 794 6 808 6 808 6 815
19 = 20 = 21 = 25 = 26 = 27 = =	* 場 鮑	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	+小黄瓜+川耳-煮 醬 薯塊 ¥ 煎+ 載式香料-煮 餅 X 2 麻+2-炸 早 鸽 番	自蘿蔔+香菇+白製海山醬 彩椒 維養 排	煮 青 青 有 青 青 青 青 春 横 菜 菜 菜 菜 機 菜	正屬+金針茲+紅蘿蔔+木耳海帶排骨持在	水果水果水果	6.4 6.5 6.3 6.4 6.4	2.5 2.5 2.2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.	2.4 2. 2.5 2. 2.5 2. 2.5 2. 2.5 2. 2.5 2. 2.5 2.	5 808 6 822 6 801 5 794 6 808 6 808 6 815

★堅果種子類是健康的食品,如:花生.杏仁片.芝麻.腰果···等,皆屬於優質的油脂類,故不宜攝取過量,一天建議最多不超過一茶匙歐!