

2月10日(一)	2月11日(二)	2月12日(三)	2月13日(四)	2月14日(五)
<p>收心操 http://www.wretch.cc/blog/sasa217</p>	糙米飯	招牌炒飯	紅藜麥飯	紫米飯
	香椿油腐	醬燒蘭花干	五香方干*2	糖醋豆包
	打拋干丁/雙色山藥	鮮菇筍絲/素水餃*2	香酥杏鮑菇/咖哩洋芋	金茸冬瓜/酸菜麵腸
	小瓜煮蝦/砂鍋白菜	家常滷味/紅絲青花	醬燒海茸/鮮菇黃瓜	彩繪高麗/玉筍佐菇
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	冬瓜鮮菇湯	青木瓜枸杞湯	味噌鮮蔬湯	麵線糊湯
<small>熱量:676大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.3公克 纖維:091.5公克</small>	<small>熱量:653大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 纖維:086.3公克</small>	<small>熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 纖維:094.5公克</small>	<small>熱量:638大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.0公克 纖維:085.0公克</small>	
2月17日(一)	2月18日(二)	2月19日(三)	2月20日(四)	2月21日(五)
白飯	麥片飯	客家炒板條	紫米飯	糙米飯
炸醬油腐	紅燒豆輪	蔬菜豆腐	塔香印干	香菇海苔燒
木須高麗/田園洋芋	番茄豆腐/米糕捲	海帶干絲/芋泥包	鮮菇冬瓜燒/田園玉米	快炒筍絲/清蒸南瓜
三杯腰花/小瓜玉筍	黃瓜什錦/彩繪牛蒡	彩椒袖珍菇/香炒敏豆	醬燒豆包絲/白菜滷	金菇花椰/家常素燥
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
蘿蔔什錦湯	海結玉米湯	葫蘆鮮菇湯	和風味噌湯	黃瓜鮮湯
<small>熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 纖維:093.3公克</small>	<small>熱量:676大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.3公克 纖維:091.5公克</small>	<small>熱量:653大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 纖維:086.3公克</small>	<small>熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 纖維:094.5公克</small>	<small>熱量:676大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.3公克 纖維:091.5公克</small>
2月24日(一)	2月25日(二)	2月26日(三)	2月27日(四)	2月28日(五)
白飯	小米飯	玉米炒飯	燕麥飯	
咖哩百頁	炸醬油腐	茄汁豆包	素白帶魚	
芝麻海芽/毛豆雪蓮子	花生麵筋/鮮瓜素蝦	彩椒精靈/黑糖老麵饅頭	梅香筍干/彩繪小瓜	
關東煮/香菇高麗	脆炒豆芽/山藥捲	木須花椰/榨菜干片	香滷竹腸/椰香洋芋	
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	
羅宋湯	玉米濃湯	海結綜合湯	冬瓜豆輪湯	
<small>熱量:684大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 纖維:093.3公克</small>	<small>熱量:676大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.3公克 纖維:091.5公克</small>	<small>熱量:653大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:26.3公克 纖維:086.3公克</small>	<small>熱量:693大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.1公克 纖維:094.5公克</small>	