

週次	第 1/7/13/19 週				
星期	一	二	三	四	五
早餐	蕃茄蘑菇粥	蔬菜意麵	地瓜粥	蔥香板條	豆漿+小西點
午餐	鳳梨炒飯 金針蛋花湯 季節水果	紫米飯 玉米花瓜肉 翡翠嫩豆腐 時鮮青蔬 冬瓜蛤蜊湯 季節水果	時蔬肉絲麵 季節水果	米 飯 滷肉片 紅蘿蔔炒蛋 時鮮青蔬 小魚味噌湯 季節水果	季節蔬菜豚骨粥 季節水果
點心	黃金小米粥	紅豆薏仁	果醬吐司 +麥茶	仙草蜜	鍋燒麵

週次	第 2/8/14/20 週				
星期	一	二	三	四	五
早餐	滑蛋玉米粥	沙茶粉絲煲	鮮菇魚片粥	味噌菇菇麵	果奶+小饅頭
午餐	什錦炒麵 髮菜肉羹湯 季節水果	五穀米飯 冬瓜蒸肉 雙冬豆干 時鮮青蔬 黃瓜排骨湯 季節水果	什錦湯餃 季節水果	米 飯 鳳梨雞丁 香芹木須蛋 時鮮青蔬 榨菜肉絲湯 季節水果	滷肉飯 芹菜炒碎干 香菇雞湯 季節水果
點心	桂圓銀耳	椰漿紫米露	玉米濃湯 +吐司丁	檸檬愛玉 (芋頭薏仁)	綠豆甜湯

週次	第 3/9/15/21 週				
星期	一	二	三	四	五
早餐	素芹火腿粥	什錦肉羹麵	南瓜濃粥	大滷雞絲麵	麥茶+奶皇包
午餐	芋頭米粉 (or 南瓜) 季節水果	糙米飯 韭黃香菇肉絲 蕃茄炒蛋 時鮮青蔬 海帶玉米湯 季節水果	咖哩雞飯 豬血湯 季節水果	米 飯 韭香蛋燴肉 黃金蔬菜 時鮮青蔬 蘿蔔貢丸湯 季節水果	皮蛋瘦肉粥 季節水果
點心	地瓜薏仁	紅豆麥片	養生茶 +小籠包	仙草蜜	香菇肉絲米粉湯



週次	第 4/10/16/22 週				
星期	一	二	三	四	五
早餐	蔬菜吻魚粥	鍋燒麵	冬芹肉末粥	竹筍酸辣麵	豆漿+蛋糕
午餐	肉絲蛋炒飯 黃瓜魚丸湯 季節水果	紫米飯 荸薺香菇蒸肉 洋蔥炒蛋 時鮮青蔬 鳳梨雞湯 季節水果	什錦板條 季節水果	米飯 筍草滷肉 海帶拌三絲 時鮮青蔬 紫菜蛋花湯 季節水果	玉米雞茸粥 季節水果
點心	黃金小米粥	綠豆薏仁	果醬吐司 +冬瓜茶	檸檬愛玉 (地瓜白木耳)	香芹蘿蔔糕

週次	第 5/11/17/23 週				
星期	一	二	三	四	五
早餐	滑蛋瘦肉粥	茄羹冬粉	蝦仁海鮮粥	肉羹麵疙瘩	芝麻糊+銀絲捲
午餐	菇芹炒米粉 蘿蔔排骨湯 季節水果	五穀米飯 京醬肉絲 翡翠蒸蛋 時鮮青蔬 芥菜(薯泥)雞湯 季節水果	義式肉醬麵 白菜豆腐羹 季節水果	米飯 土豆燒雞肉 螞蟻上樹 時鮮青蔬 蕃茄蛋花湯 季節水果	滷肉飯 芹菜炒碎干 玉米濃湯 季節水果
點心	麥茶 +小餐包	桂圓薏仁粥	煉乳紅豆	仙草蜜	地瓜麥片

週次	第 6/12/18/24 週				
星期	一	二	三	四	五
早餐	香菇雞肉粥	沙嗲雞絲麵	芋頭肉末粥	香菇家常麵	阿華田+麵包
午餐	日式味噌拉麵 季節水果	糙米飯 嫩腐鼓蒜肉 糖醋雞丁 時鮮青蔬 冬瓜排骨湯 季節水果	咖哩雞飯 鮮菇蛤蜊湯 (味噌) 季節水果	米飯 家鄉滷肉 紅蘿蔔炒蛋 時鮮青蔬 排骨四神湯 季節水果	廣東粥 季節水果
點心	鳳梨銀耳	綠豆甜粥	豆漿 +五穀饅頭	檸檬愛玉 (吐司玉米濃湯)	肉羹麵線

