

夏季食譜(五月至十月)

第一週

星期	早餐	水果	午餐	水果	茶點
一	粟米片 牛奶	蘋果	冬菇馬蹄蒸瘦肉伴菜心 竹蔗甘筍瘦肉湯	蘋果	生菜雞絲粥
二	菜心豬肉 螺絲粉	香蕉	節瓜粟米煮雞肉 甘筍蕃茄薯仔牛肉湯	蘋果	蛋糕 檸檬薏米水
三	牛油果醬三文治 牛奶	火龍果	粟米蛋花燴斑塊 雪耳甘筍紅棗雞湯	香蕉	蕃薯糖水
四	菜心肉絲湯米	橙	草菇青瓜煮牛肉 金銀菜蜜棗煲瘦肉湯	提子	啫喱 餅乾
五	烩蛋 牛奶	蘋果	節瓜蝦仁煮瘦肉 生菜豆腐鮫魚球湯	蘋果	椰菜雞粒通粉
六	牛奶 麵包	蘋果	菜心豬肉湯麵		

第二週

星期	早餐	水果	午餐	水果	茶點
一	牛奶熟麥片	蘋果	菠蘿雞絲蝦仁炒飯 紅蘿蔔合掌瓜豬肉湯	蘋果	雞蛋三文治
二	菜心瘦肉 上海麵	蘋果	青瓜雲耳煮魚崧 莧菜肉片湯	西瓜	蛋糕 牛奶
三	生菜雞絲粥	橙	洋葱豬肉伴椰菜 雜菜豬肉湯	香蕉	雪糕 餅乾
四	牛油麥包 牛奶	提子	蕃茄蛋絲免治牛肉燴意粉 粟米雞肉湯	蘋果	生菜瘦肉粥
五	椰菜肉絲湯麵	蘋果	節瓜甘筍炆雞翼 雜錦蝦仁冬瓜粒湯	蘋果	南瓜粟米椰汁 西米糖水 餅乾
六	餅乾 牛奶	蘋果	生菜豬肉通粉		

★餐單會因應需要作出調動恕不另行通知

夏季食譜(五月至十月)

第三週

星期	早餐	水果	午餐	水果	茶點
一	烱蛋 牛奶	蘋果	草菇珍珠筍蝦仁豆腐煮牛肉 老黃瓜蜜棗瘦肉湯	蘋果	時菜雞絲 蜆殼粉
二	牛奶熟麥片	蘋果	紹菜冬菇豆卜煮豬肉 木瓜花生雞腳排骨湯	火龍果	腐竹糖水 烱蛋
三	菜心豬肉湯麵	橙	雞肉伴粟米 餐飽 周打魚湯	香蕉	竹蔗茅根 甘筍馬蹄水 餅乾
四	清蒸蕃薯	提子	蕃茄滑蛋斑塊 菜心牛肉湯	蘋果	南瓜豬肉粥
五	花生醬三文治 牛奶	蘋果	瘦肉蒸蛋伴菜心 蕃茄大豆芽菜木棉魚湯	蘋果	時菜雞肉 湯米粉
六	麵包 牛奶	蘋果	菜心冬菇豬肉上海麵	/	

第四週

星期	早餐	水果	午餐	水果	茶點
一	牛奶 牛油果醬三文治	蘋果	椰菜甘筍絲魚崧蛋炒麵 生菜絲瘦肉粥	蘋果	紅豆沙 餅乾
二	菜心豬肉通心粉	蘋果	炒粒粒(雞肉、珍珠筍、 青豆、草菇) 粉葛赤小豆扁豆鯪魚湯	香蕉	牛奶粟米片
三	生菜滑蛋 雞肉粥	蘋果	鮮蝦豬肉雞蛋菜心煮豆腐 青紅蘿蔔排骨湯	西瓜	煉奶花生醬三文治 牛奶
四	牛奶 蛋糕	香蕉	滑蛋粟米免治牛肉 冬瓜茨實果皮雞湯	火龍果	腐竹冬菇粟米 甘筍粥
五	椰菜瘦肉湯麵	蘋果	葡國雞 節瓜眉豆蜜棗豬肉湯	蘋果	烱蛋 牛奶
六	餅乾 牛奶	蘋果	白菜蛋絲豬肉炆米	/	

★餐單會因應需要作出調動恕不另行通知

冬季食譜 (十一月至四月)

第一週

星期	早餐	水果	午餐	水果	茶點
一	粟米片 牛奶	蘋果	菠蘿豬肉炒飯 西洋菜蜜棗陳腎瘦肉湯	蘋果	雜菜冬菇雞絲 蜆殼粉
二	粟米豬肉粥	橙	鮮茄雞蛋牛肉意粉 青紅蘿蔔排骨湯	香蕉	花生醬三文治 牛奶
三	菜心豬肉上海麵	蘋果	豉油皇雞柳拌椰菜花 白菜木棉魚豆腐湯	梨子	焗蛋 牛奶
四	生菜豬肉粥	蘋果	菜心豆卜煮魚餅 雪耳甘筍栗子雞湯	火龍果	蕃薯糖水
五	蛋糕 牛奶	蘋果	雞肉拌雜菜 餐包 意大利雜菜湯	蘋果	三絲雞肉湯意粉
六	麵包 牛奶	蘋果	椰菜雞絲螺絲粉		

第二週

星期	早餐	水果	午餐	水果	茶點
一	牛奶熟麥片	蘋果	葡汁魚柳 木瓜花生雞腳排骨湯	蘋果	腐竹糖水 焗蛋
二	菜心冬菇 雞絲湯麵	橙	豬肉蒸蛋伴菜心 粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯	蘋果	煉奶牛油三文治 牛奶
三	清蒸番薯	梨子	節瓜甘筍雞翼 粟米瘦肉湯	香蕉	椰菜豬肉通心粉
四	甘筍絲冬菇 瘦肉粥	火龍果	蕃茄蛋絲煮牛肉 蓮藕綠豆鯮魚瘦肉湯	蘋果	馬蹄甘筍竹蔗水 梳打餅
五	煉奶花生醬三文治 牛奶	蘋果	生炒雞絲飯 番茄大豆芽菜魚湯	蘋果	菜心牛肉湯米
六	餅乾 牛奶	蘋果	菜心冬菇豬肉上海麵		

★餐單會因應需要作出調動恕不另行通知

冬季食譜 (十一月至四月)

第三週

星期	早餐	水果	午餐	水果	茶點
一	牛油麥包 牛奶	蘋果	青豆洋葱薯仔煮牛肉 金銀菜蜜棗瘦肉湯	蘋果	眉豆豬肉粥
二	菜心雞絲 通心粉	火龍果	冬菇馬蹄蒸豬肉伴菜心 枸杞瘦肉蛋花湯	梨子	雞蛋三文治 牛奶
三	蛋糕 牛奶	蘋果	炒粒粒(雞肉、珍珠荀、 青豆、草菇) 節瓜眉豆蜜棗豬展湯	香蕉	生菜豬肉貝殼粉
四	蛋花粟米豬肉粥	橙	鮮茄雞蛋拌班塊 冬瓜茨實紅棗煲瘦肉湯	蘋果	餅乾 檸檬薏米水
五	牛奶熟麥片	蘋果	冬菇雲耳紅棗蒸雞 合掌瓜草菇魚湯	蘋果	腐竹糖水 烩蛋
六	粟米片 牛奶	蘋果	椰菜雞肉米粉		

第四週

星期	早餐	水果	午餐	水果	茶點
一	牛油果醬三文治 牛奶	蘋果	青瓜雲耳煮雞肉 西洋菜瘦肉陳腎湯	蘋果	白菜豬肉螺絲粉
二	牛奶 餅乾	火龍果	紹菜冬菇豆卜伴豬肉 老黃瓜蜜棗煲排骨湯	香蕉	南瓜豬肉粥
三	生菜蛋花 豬肉粥	梨子	老少平安伴菜心 (豆腐、魚肉、冬菇、蝦仁) 蓮藕栗子煲瘦肉湯	蘋果	排飽 牛奶
四	椰菜雞絲湯麵	橙	雜豆椰菜雞肉 牛油餐包 羅宋湯	蘋果	燉蛋 牛奶
五	牛奶雞蛋麥片	蘋果	椰菜甘筍豬肉炒麵 菜乾排骨粥	蘋果	菜心豬肉湯米
六	麵包 牛奶	蘋果	生菜豬肉蛋絲炒麵		

★餐單會因應需要作出調動恕不另行通知