

第一週		早餐	水果	午餐	茶點
	一	牛奶麥皮	橙水	粟米、冬菇、魚柳飯 炒時菜 蘋果雪耳瘦肉湯	腐竹薏米糖水
	二	蛋花紅米粥	香蕉水	鮮菇薯仔煮雞肉 炒時瓜 白飯 甘筍粟米馬蹄瘦肉湯	果醬三文治 牛奶
	三	餐包 牛奶	蘋果水	粟米、瘦肉煮豆腐 炒時菜 紅米飯 時瓜瘦肉湯	蕃茄碎肉螺絲粉
	四	時菜瘦肉湯米粉	提子水	香菇肉碎蒸水蛋 炒時菜 白飯 栗子紅蘿蔔粟米瘦肉湯	班戟 牛奶
	五	穀物早餐 牛奶	梨水	蕃茄甘筍洋蔥煮牛肉 炒時菜 南瓜飯 羅漢果西洋菜瘦肉湯	蛋糕 水
	六	牛奶麥皮	橙水	時菜瘦肉湯通粉 水	

第二週		早餐	水果	午餐	茶點
	一	蕃茄瘦肉湯通粉	橙水	瘦肉蒸雞蛋 炒時菜 紅米飯 無花果南北杏瘦肉湯	低脂芝士三文治 水
	二	穀物早餐 牛奶	香蕉水	白蘿蔔炆瘦肉 炒時菜 蕃茄飯 時瓜瘦肉湯	焗蕃薯 水
	三	餐包 牛奶	提子水	洋蔥、南瓜、魚柳燴意粉 炒時瓜 蕃茄薯仔瘦肉湯	粟米碎肉字母粉
	四	瘦肉蛋花粥	梨水	豆腐煮雞柳 炒時菜 白飯 南瓜紅棗瘦肉湯	蛋糕 牛奶
	五	牛奶麥皮	蘋果水	翠肉瓜炒牛肉 炒時菜 紅米飯 青紅蘿蔔瘦肉湯	紅綠豆糖水
	六	穀物早餐 牛奶	蘋果水	時菜瘦肉湯螺絲粉 水	

第三週		早餐	水果	午餐	茶點
	一	穀物早餐 牛奶	橙 水	雜豆肉碎炒蛋 炒時菜 白飯 清補涼瘦肉湯	餅乾 水
	二	雜菜瘦肉字母粉	香蕉 水	雜菇時瓜煮瘦肉 炒時菜 紅米飯 時瓜瘦肉湯	燕麥餐包 牛奶
	三	提子包 牛奶	梨 水	粟米碎肉蒸豆腐 炒時菜 白飯 金銀菜瘦肉湯	雪耳蛋花糖水
	四	時菜瘦肉上海麵	提子 水	低脂芝士薯蓉 豬柳漢堡包 羅宋湯	烩粟米 水
	五	南瓜碎肉粥	蘋果 水	時菜雞絲煮烏冬 甘筍粟米馬蹄瘦肉湯	蛋糕 牛奶
	六	穀物早餐 牛奶	橙 水	蕃茄瘦肉湯意粉 水	

第四週		早餐	水果	午餐	茶點
	一	穀物早餐 牛奶	橙 水	雜菜煮魚柳 菜飯 雪耳川貝杏仁煲瘦肉湯	芋頭西米露
	二	時菜瘦肉螺絲粉	香蕉 水	彩椒翠肉瓜炒牛肉 粟米飯 蕃茄鮮魚湯	燕麥餐包 牛奶
	三	牛奶麥皮	梨 水	粉絲肉碎蒸蛋 炒時菜 白飯 雪耳木瓜瘦肉湯	甘筍瘦肉湯通粉
	四	紅米瘦肉粥	提子 水	白汁粟米冬菇肉碎燴意粉 羅宋湯	蒸饅頭 水
	五	時菜瘦肉上海麵	蘋果 水	翠肉瓜甘筍煮雞柳 紅米飯 時菜豆腐瘦肉湯	餅乾 牛奶
	六	穀物早餐 牛奶	橙 水	時菜瘦肉湯米粉 水	