

星期	類型	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一
早餐	粥類	海帶絲粥	地瓜粥	西芹貢丸粥	臘八粥	蔬菜粥	紅豆花生粥	狀元粥	燕麥粥
	主食	巧克力蛋糕 熱乾麵	生肉包子 鴨肉冬粉	肉鬆麵包 炒油麵	芝麻球 桂林米粉	刈包 肉鬆 花生粉 韭菜煎蛋 小籠包	酥皮麵包 炒大碗麵	芝麻花生黑桃包子 揚州炒飯	熱狗麵包 西紅柿肉醬貝殼粉
	點心	黑米蓮子糕	小紅薯	燒麥	鐵棍山藥	雜糧糕	玉米棒 南瓜	小紅薯	鐵棍山藥
	飲品	豆漿	黑芝麻糊	黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊	豆漿	黑豆漿
	其他	時蔬+水煮蛋+蘋果	時蔬+水煮蛋+蘋果	時蔬+水煮蛋+蘋果	時蔬+水煮蛋+蘋果	時蔬+水煮蛋+蘋果	時蔬+水煮蛋+蘋果	時蔬+水煮蛋+蘋果	時蔬+水煮蛋+蘋果
午餐水果		芭樂	小番茄	橘子	香蕉	橘子	小番茄	芭樂	橘子
午餐	主葷	腐竹紅燒肉	土豆胡蘿蔔肉燥	炸藤椒雞扒	番茄肉醬意大利醬	紅燒排骨	脆皮鴨	奧爾良烤雞扒	台式控肉
	主葷	炸麥樂雞塊	香烤雞全翅	青筍木耳炒肉片	紅燒貢丸	蠔油肉片炒香菇	濃香雞翅煲	家常小炒	香釀豆腐
	主葷	爆炒黃鱔	烤鴨	香烤排骨段-孜然	爆炒牛肉	水晶雞	蔥油蒸鱸魚	番茄金針菇肥牛	香酥炸雞塊
	副菜	金針菇日本豆腐	青圓椒炒土豆片	肉末燒茄子	油面	彩椒炒杏鮑菇	韭菜炒蛋	乾煸豆角	清炒萵筍片
	副菜	肉末燒冬瓜	蠔油西蘭花	西紅柿炒蛋	炒小南瓜絲	五更豬血煲	椒鹽蓮藕條	醋溜土豆絲	胡蘿蔔炒肉絲
	蔬菜	上海青	大白菜	高麗菜	菜心	上海青	小白菜	菜心	娃娃菜
	湯類	肉末酸辣湯	裙帶菜豆腐蝦米湯	紫菜蛋花湯	柴魚味增湯	西洋菜蜜棗蘿蔔瘦肉湯	枸杞菜豬肝瘦肉湯	蔬菜芙蓉湯	枸杞淮山瘦肉湯
營養建議		豬肉含有丰富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	西藍花含豐富的維生素C、叶酸及胡蘿蔔素，有改善視力、降低血壓、保護心臟的作用	紫菜含有較多的胡蘿蔔素和核黃素，具有利尿、降血脂、造血補血、預防甲狀腺腫大的作用	菜心富含的維生素C；具有降低膽固醇、降低血壓、清熱解毒的作用	雞肉含有豐富維生素C、E等，蛋白質的含量比例較高，具有溫中益氣、保護心血管、強身健體等功效	鴨肉富含蛋白質、脂肪、維生素B1、維生素B2等營養成分，具有溫中補虛、利水消腫。	土豆含有丰富的B族維生素、維生素C，易于消化吸收，具有養胃、寬腸通便、利水消腫的作用。	淮山富含多種維生素、氨基酸和礦物質，有防治人體脂質代謝異常，預防動脈硬化的作用
晚餐	主葷	蔥油金昌魚	黃燜雞	白蘿蔔燒肉	花生豬腳	炸黑椒無骨豬扒	外婆紅燒肉	紅燒獅子頭	五香雞中翅
	主葷	魚香肉絲	滷水鴨腿	筍乾燜鴨肉	宮保雞丁	豬肉包菜燉冬粉	烤香腸	關東煮	小炒回鍋肉
	主葷	椒鹽蝦	牛肉湯麵	日式烤鰻魚	香辣炒花甲	蒜蓉金針菇蒸魚柳	薑蔥雞	蒜香烤排骨段	蒸水蛋（淋汁）
	副菜	韭菜炒豆干	胡蘿蔔絲炒肉絲	糖醋藕片	乾鍋花菜	薑蔥炒萵筍片	松子西芹炒雞肉片	紅燒茄子	彩椒炒瓜丁
	副菜	小瓜炒火腿絲	玉米三丁	彩椒炒美白菇	炒胡蘿蔔絲	香芹百葉	爆炒菜花	彩椒炒美白菇	彩椒炒瓜丁
	蔬菜	油麥菜	菜心	上海青	奶白菜	大白菜	高麗菜	奶白菜	上海青
	湯類	蟲草花雞湯	枸杞淮山雞架湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	西紅柿金針菇蛋湯	烏雞排骨湯	玉米濃湯	胡蘿蔔龍骨湯	西紅柿金針菇蛋湯
營養建議		魚類含有大量的不飽和脂肪酸，具有健腦益智、調節免疫、保護肝臟的作用。	淮山富含多種維生素、氨基酸和礦物質，有防治人體脂質代謝異常，預防動脈硬化的作用	上海青含有維生素、微量元素，具有降血脂、潤腸通便的功效	西紅柿含有豐富的胡蘿蔔素、維生素C和B族維生素，具有潤腸通便、調節血壓、美容養顏的作用。	萵筍富含維生素和礦物質；具有潤腸通便、補充營養的功效。	花椰菜中含豐富的維生素C和類黃酮，有增強肝臟解毒能力，保護血管的作用。	茄子富含大量的維生素P、鉀元素；具有降血脂、降血壓、保護心血管的作用	西紅柿含有豐富的胡蘿蔔素、維生素C和B族維生素，具有潤腸通便、調節血壓、美容養顏的作用。