

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
早餐	粥類	清粥	胡蘿蔔瘦肉粥 小米粥	生魚粥 地瓜粥	海帶絲瘦肉粥 燕麥粥	狀元粥 八寶粥	菜心瘦肉粥 南瓜粥	西芹貢丸粥 黑米紫薯粥
	主食	蔥油面包 炒米粉	法棍 桂林米粉	黑芝麻蛋糕 炸醬麵	沙拉肉鬆烤厚片 西紅柿肉醬貝殼粉	奶油饅頭 蔥花煎蛋 炸薯餅	鳳梨面包 湯刀削面	馬拉盞 西紅柿蛋炒飯
	點心	小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	香芋	淮山	小土豆 花生	玉米棒 南瓜
	飲品	豆漿	黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊	黑豆漿	米漿
	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
午餐水果		西瓜	芭樂	小番茄	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	滷雞腿	免治豬肉 (大碗)	窯鴨	粉蒸排骨-土豆	烤雞翅-孜然粉	水煮肉片	腐竹肝連肉
	主葷	豬肉包菜燉粉條	呷滋雞扒	彩椒蒜薑炒肉片	椒鹽烤秋刀魚	沙茶香菇燉肉片	炸串香雞柳	烤香腸
	副菜	素炒萵筍片	羅漢齋	青瓜炒花生	彩椒炒杏鮑菇	蠔油冬瓜	清炒筍片	家常豆腐
	副菜	奶油玉米	素炒西蘭花	爆炒胡蘿蔔絲	鹵水豆干	肉末燒豆腐	爆炒花菜	幹煨豆角
	蔬菜	菠菜	娃娃菜	奶白菜	上海青	油麥菜	菜心	娃娃菜
湯類	蔬菜芙蓉湯	裙帶菜豆腐蝦米湯	柴魚味噌湯	紫菜蛋花湯	玉米濃湯	海帶黃豆瘦肉湯	西紅柿金針菇湯	
營養建議		豆類具有降低血漿膽固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，可以預防結腸癌，还有助于預防心血管疾病。	西蘭花含豐富的維生素C、叶酸及胡蘿蔔素，有改善視力、降低血壓、保護心臟的作用	青瓜富含蛋白質、維生素B2、胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵；具有清熱解毒、降低膽固醇的作用。	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。	豆腐具有降低血漿膽固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，可以預防結腸癌，还有助于預防心血管疾病。	海帶当中所含有的碘、鉀鹽、鈣元素可以降低人體對膽固醇的吸收，降低血壓，消腫利尿的作用	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。
晚餐	主葷	花生豬腳	蒜蓉粉絲蒸魚柳	烤港式蜜汁叉燒	酸菜紅燒肉	台式薑母鴨	紅棗燒雞	香芋蒸排骨
	主葷	雜蔬炒雞肉	紅燒獅子頭	小雞燉蘑菇	椰菜炒魷魚魚丸片	雞蛋蒸肉餅	蔥油金昌魚	毛血旺
	副菜	肉末蒸水蛋 (淋汁)	醋溜土豆絲	韭菜銀芽	青椒炒土豆絲	手撕高麗菜	韭菜炒豬紅	茄子粉絲肉末煲
	副菜	毛豆仁炒火腿	番茄雞蛋	香芹炒腐竹	糖醋藕片	毛豆仁炒肉末	油豆腐白菜煲	腐竹炒青瓜
	蔬菜	上海青	油麥菜	菠菜	菜心	青小白菜	芥菜	上海青
湯類	紅棗烏雞湯	冬瓜玉米雞架湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	粉葛瘦肉湯	枸杞淮山瘦肉湯	枸杞葉蛋花豬肝湯	玉米瘦肉湯	
營養建議		豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	冬瓜含有豐富的蛋白質、碳水化合物、維生素、礦質元素，有利尿、清熱、化痰、解渴等功效。	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、利尿消腫。	魷魚中含有豐富的鈣、磷、鐵微量元素，有利于人體骨骼發育和造血，有效防治貧血。	高麗菜富含纖維素、鐵元素、維生素C；具有養身明目、預防冠狀動脈硬化的功效	雞肉含豐富維生素C、E等，蛋白質的含量比例較高，有溫中益氣、保護心血管、強身健體的作用	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
夜宵		香芋麵包 紅棗蓮子銀耳湯	白蘿蔔絲瘦肉粥	粉條大肉包	肉絲炒大碗麵			