

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	雞茸粥 燕麥粥	銀魚幹貝粥 花生紅豆粥	西芹貢丸粥 小米粥	狀元粥 南瓜粥	地瓜粥	清粥
	主食	沙拉面包 炒米粉	香菇培根卷麵包 桂林米粉	提子蛋糕 炸醬麵	肉鬆沙拉烤厚片 酸辣湯+水餃	清湯刀削麵 香芋麵包	手抓餅 蛋湯米粉	發糕 炒大碗面
	點心	小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	香芋	淮山		
	飲品	豆漿	黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊	綠豆湯	紅茶
	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		橘子	芭樂	小番茄	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	蔥油雞	咖喱胡蘿蔔土豆肉片 (大碗)	烤雞扒-黑椒汁	土豆燉肝連肉	豆腐蒸魚柳	辣椒炒雞塊	紅棗蒸雞
	主葷	豆芽胡蘿蔔韭菜肉絲	美式炸雞塊	肉末蒸豆腐	小炒雞肉	腐竹木耳炒瘦肉	毛血旺	土豆絲炒肉絲
	副菜	金針菇日本豆腐	蠔油菜花菜	滷海帶結	毛豆仁炒肉末	紅圓椒韭菜炒豆芽	幹煸豆角	腐竹炒青瓜
	副菜	蝦米燒冬瓜	炒十香菜	沙葛玉米粒	青瓜炒火腿	烤土豆角		
	蔬菜 湯類	上海青 肉末酸辣湯	菜心 蔬菜芙蓉湯	上海青 枸杞葉豬肝肉片湯	娃娃菜 柴魚味噌湯	上海青 蓮藕花生豬骨湯	高麗菜 淮山胡蘿蔔瘦肉湯	菜心 紫菜蛋花湯
營養建議		雞蛋含優質蛋白質、B族維生素、維生素A和矿物质，具有保护肝脏、健脑益智、保护视力的作用。	花椰菜中含丰富的维生素C和类黄酮，有增强肝脏解毒能力，保护血管的作用。	玉米維生素e較多，具有延緩衰老、降低血清膽固醇。	雞肉含豐富維生素C、E等，蛋白质的含量比例较高，有温中益气、保护心血管、强身健体的作用	土豆含有丰富的B族维生素、维生素C，易于消化吸收，具有养胃、宽肠通便、利水消肿的作用。	高麗菜富含纤维素、铁元素、維生素C；具有養身明目、預防冠状动脉硬化的功效	紫菜含有较多的胡萝卜素和核黄素，具有利尿、降血脂、造血补血、预防甲状腺肿大的作用
晚餐	主葷	照燒汁烤秋刀魚	冬菇燜豬腳	腐竹燒肉	梅菜扣肉	麻油雞	酸菜炒五花肉	三杯鴨
	主葷	窯鴨	韭黃炒肉絲	關東煮	糯米珍珠丸子	水煮肉片	湖南一碗香	酸辣雞雜
	副菜	香芹花生	蒜蓉炒胡瓜	香菇炒南瓜丁	韭菜炒豆干	手撕包菜	彩椒炒美白菇	蒜蓉炒海帶絲
	副菜	毛豆仁炒火腿	番茄炒雞蛋	胡蘿蔔絲炒肉絲	彩椒炒杏鮑菇	菌菇炒油豆腐		
	蔬菜 湯類	高麗菜 蟲草花烏雞湯	油麥菜 菌菇瘦肉湯	長白菜 裙帶菜豆腐蝦米湯	菜心 玉米濃湯	水白菜 西紅柿金針菇湯	油麥菜 海帶黃豆雞架湯	奶白菜 蘿蔔瘦肉湯
營養建議		魚類含有大量的不饱和脂肪酸，具有健脑益智、调节免疫、保护肝脏的作用。	西紅柿含有丰富的胡萝卜素、維生素C和B族維生素，具有润肠通便、调节血压、美容养颜的作用。	猪肉含有丰富的维生素B，改善贫血，润燥的功效。	菇類有增强免疫力、调节血压、降血糖、促进消化的作用	豆腐具有降低血浆胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，不仅可以预防结肠癌，还有助于预防心血管疾病。	鸭肉富含蛋白质、脂肪、維生素B1、維生素B2等营养成分，具有温中补虚、利水消肿。	豆干富含蛋白质、卵磷脂；具有软化血管、养胃益脾、降低胆固醇的作用
夜宵		紅豆面包 紅棗銀耳蓮子湯	排骨白蘿蔔絲粥	奶黃包	肉絲炒大碗麵			