

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	白蘿蔔瘦肉粥 小米粥	銀魚幹貝粥 地瓜粥	生魚粥 燕麥粥	雞茸粥 南瓜粥	海帶絲瘦肉粥 紫薯黑米粥	菜幹瘦肉粥 花生紅豆粥
	主食	蒸蔥花卷 炒米粉	蘿蔔糕 法棍	黑芝麻蛋糕 炒油麵	烤乳酪厚片 西紅柿肉醬螺螄粉	酥皮面包 肉絲湯拉麵	馬拉盞 揚州炒飯	紅糖花卷 蔥花煎蛋
	點心	小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	香芋	淮山	小土豆 花生	炸薯餅 玉米棒
	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		橘子	芭樂	冬棗	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	蔥油雞	番茄肉醬（大碗）	胡蘿蔔燜豬腳	冬菜鴨肉	蔥油金昌魚	蔥燒大排	白蘿蔔肝連肉
	主葷	黑椒汁口蘑炒肉片	奧爾良烤雞腿	台式三杯雞	黑椒汁魷魚魚丸	宮保雞丁	紅燒雞肉	紅棗蒸雞
	副菜	姜茸炒蓮藕	素炒西蘭花	白菜滷	寬麵	醋溜高麗菜	家常豆腐	爆炒絲瓜
	副菜	爆炒胡蘿蔔絲	青圓椒炒土豆片	炒小南瓜丁	云耳青瓜	三色玉米	肉末燒茄子	素炒海帶絲
	蔬菜	油麥菜	水白菜	上海青	油麥菜	奶白菜	上海青	大白菜
湯類	裙帶菜豆腐蝦米湯	肉末酸辣湯	蓮子百合紅棗雞湯	柴魚味噌湯	枸杞葉豬肝湯	紫菜蛋花湯	平菇蛋湯	
營養建議		蓮藕富含鐵、鈣元素，可益血生肌。	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	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、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。	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	雞蛋含優質蛋白質、B族維生素、維生素A和礦物質，具有保護肝臟、健腦益智、保護視力的作用。
晚餐	主葷	台式外婆紅燒肉-鵪鶉蛋	豆腐蒸魚柳	窯鴨	虎皮肉卷	黃燜雞	紫蘇炒鴨肉	本幫燒肉
	主葷	青瓜燜雞丁	雙菇炒肉絲	彩椒木耳香芹炒肉片	洋蔥燴雞肉	番茄炒肉片	番茄麻辣燙	青圓椒香腸雞蛋
	副菜	毛豆仁炒火腿	炒十香菜	爆炒杏鮑菇	粉絲燴三鮮	蒸南瓜	紅燒冬瓜	毛豆仁炒肉末
	副菜	紅燒油豆腐	馬蹄炒玉米	菜鋪炒蛋	豆芽韭菜炒豆干	素炒白花菜	蒸水蛋	木耳炒土豆絲
	蔬菜	高麗菜	菜心	芥菜	菜心	娃娃菜	長白菜	芥菜
湯類	玉米胡蘿蔔淮山瘦肉湯	冬瓜龍骨湯	四神瘦肉湯	菌菇烏雞湯	玉米龍骨湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	蓮藕花生豬骨湯	
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，不僅可以預防結腸癌，還有幫助預防心血管疾病。	玉米維生素e較多，可延緩衰老、降低血清膽固醇。	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。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	南瓜含有豐富的鋅，有促進生長發育、利尿通便、保護胃黏膜的作用	雞肉含豐富維生素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	土豆含有豐富的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。
夜宵		炸甜甜圈 綠豆湯	狀元粥	生肉包 紫菜蔥花湯	鴨肉冬粉			