

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	西芹瘦肉粥 南瓜粥	海帶絲瘦肉粥 小米粥	生魚粥 黑米紫薯粥	狀元粥 燕麥粥	胡蘿蔔瘦肉粥 綠豆粥	地瓜粥	清粥
	主食	沙拉面包 炒新竹米粉	蜂蜜葡萄乾麵包 港式蘿蔔糕	蔥花肉鬆蛋糕 熱乾麵	奶油饅頭 韭菜煎蛋 炸薯餅	烤甜甜圈 湯肉絲細麵	芝麻燒餅 湯米粉	馬拉盞 水餃
	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	紅茶	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	香梨	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	醬滷鴨	粉蒸肉-香芋	烤雞扒-黑椒汁	咖喱土豆蘿蔔肉末醬	炸魚柳-番茄汁	剁椒草魚	紅棗蒸雞
	主葷	韭黃炒肉絲	鹽酥雞	肉末蒸豆腐	香烤雞全翅	鹽焗鴨	蔥油雞	土豆絲炒肉
	副菜	金針菇日本豆腐	蠔油西蘭花	滷海帶結	大碗麵	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	上海青	菜心	上海青	菜心	上海青	高麗菜	菜心
湯類	肉末酸辣湯	玉米濃湯	枸杞葉豬肝瘦肉湯	柴魚味噌湯	蓮藕花生豬骨湯	淮山胡蘿蔔瘦肉湯	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和礦物質，具有保護肝臟、健腦益智、保護視力的作用。	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	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，蛋白質的含量比例較高，有溫中益氣、保護心血管、強身健体的作用	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。	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	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
晚餐	主葷	白蘿蔔燜豬腳	蔥燒馬鮫魚	紅蘿蔔紅燒肉	土豆燉肝連肉	香菇蒸雞	筍片燒肉	豆干炒五花肉
	主葷	麻油雞	雞蛋蒸肉餅	關東煮	糯米珍珠丸子	水煮肉片	湖南一碗香	酸辣雞雜
	副菜	蒜蓉炒胡瓜	蝦米炒南瓜丁	韭菜炒豆干	番茄炒雞蛋	菌菇炒油豆腐	彩椒炒茶樹菇	蒜蓉炒海帶絲
	副菜	毛豆仁炒火腿	蘿蔔絲炒肉絲	香芹花生	彩椒炒杏鮑菇			
	蔬菜	水白菜	油麥菜	長白菜	芥菜	水白菜	油麥菜	奶白菜
湯類	蟲草花烏雞湯	菌菇瘦肉湯	裙帶菜豆腐蝦米湯	蓮子百合紅棗雞湯	西紅柿金針菇湯	海帶黃豆雞架湯	蘿蔔瘦肉湯	
營養建議		白菜富含維生素C、維生素E、礦物質、膳食纖維；具有養胃生津，利水消腫的作用	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。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	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。	豆腐具有降低血漿膽固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，可以預防結腸癌和心血管疾病。	海帶當中所含有的碘、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	豆干富含蛋白質、卵磷脂；具有軟化血管、養胃益脾、降低膽固醇的作用
夜宵		紅豆面包 紅棗銀耳蓮子湯	白蘿蔔瘦肉粥	奶黃包 綠豆湯	雲吞			