

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	銀魚幹貝粥 小米粥	紅蘿蔔瘦肉粥 地瓜粥	生魚粥 燕麥粥	西芹貢丸粥 紅豆花生粥	狀元粥 南瓜粥	菜心瘦肉粥 紫薯粥
	主食	煎韭菜盒子 炒大碗麵	甜味卷 蘿蔔糕	蔥花肉鬆蛋糕 炒油麵	岩燒乳酪烤厚片 西紅柿肉醬貝殼粉	蜂蜜葡萄幹面包 湯細麵	肉絲披薩 鴨肉冬粉	芝士麵包 西紅柿蛋炒飯
	點心	小紅薯	小土豆	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		橘子	芭樂	香梨	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	蔥油雞	泰式打拋肉（大碗）	奧爾良烤雞腿	番茄意大利醬	蔥油金昌魚	梅菜扣肉	醬焗排骨煲
	主葷	黑椒汁口蘑炒肉片	炸雞柳	木耳韭菜銀芽炒肉絲	椒鹽雞翅	蔥燒大排	紅燒雞肉	爆炒五花肉
	副菜	紅燒油豆腐	素炒西蘭花	蒸水蛋	油麵	手撕高麗菜	肉末燒茄子	木耳炒土豆絲
	副菜	爆炒胡蘿蔔絲	炒十香菜	白菜滷	云耳青瓜	三色玉米	炒小南瓜丁	醋溜青瓜
	蔬菜	油麥菜	水白菜	上海青	油麥菜	奶白菜	菜心	娃娃菜
湯類	裙帶菜豆腐蝦米湯	玉米胡蘿蔔淮山瘦肉湯	冬瓜龍骨湯	柴魚味噌湯	玉米龍骨湯	紫菜蛋花湯	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，可以預防結腸癌和心血管疾病。	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	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。	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	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。
晚餐	主葷	粉絲金針菇蒸魚柳	窯鴨	海帶結燻豬腳	台式外婆紅燒肉-鵪鶉蛋	黃燻雞	紫蘇炒鴨肉	蟲草花紅棗蒸雞
	主葷	雜蔬炒雞丁	青圓椒香腸雞蛋炒肉片	台式三杯雞	洋蔥燴雞肉	雙菇炒肉絲	麻辣燙	本幫燒肉
	副菜	韭菜豬紅	爆炒杏鮑菇	毛豆仁炒肉末	粉絲燴三鮮	蒸南瓜	紅燒冬瓜	爆炒絲瓜
	副菜	醋溜炒土豆絲	馬蹄炒玉米	爆炒白蘿蔔絲	菜鋪炒蛋	番茄炒白花菜	菜鋪炒雞蛋	爆炒蓮藕
	蔬菜	上海青	菜心	芥菜	菜心	上海青	長白菜	芥菜
湯類	蓮子百合紅棗雞湯	娃娃菜豆腐湯	四神瘦肉湯	菌菇烏雞湯	枸杞菜蛋湯	蓮藕花生豬骨湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	
營養建議		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、利尿消腫的作用。	玉米維生素e較多，可，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，具有溫中益氣、保護心血管、強身健體等功效	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	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。	蓮藕富含鐵、鈣元素，可益血生肌。
夜宵		熱狗面包 紅棗銀耳蓮子湯	蝦仁粥	紅豆包 雜果西米露	炒米粉			