

| 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 | 豬肝粥 南瓜粥                                        | 銀魚幹貝粥 小米粥                              | 白蘿蔔瘦肉粥<br>紫薯黑米粥                          | 雞茸粥 燕麥粥                                      | 西芹貢丸粥 地瓜粥                          | 菜心瘦肉粥 綠豆粥                                | 清粥                                           |
|      | 主食 | 蔥油火腿麵包<br>肉絲炒米粉                                | 甜味卷<br>西芹貢丸湯+水餃                        | 港式蘿蔔糕<br>西紅柿肉醬面                          | 漢堡 肉餅 韭菜煎蛋<br>西紅柿片 酸甜青瓜片                     | 蒜香烤厚片 湯小寬面                         | 鳳梨麵包<br>蛋湯米粉                             | 煎蛋餅 肉絲炒大碗麵                                   |
|      | 點心 | 小紅薯                                            | 小土豆 花生                                 | 玉米棒 南瓜                                   | 香芋                                           | 淮山                                 | 小紅薯                                      |                                              |
|      | 飲品 | 豆漿                                             | 黑豆漿                                    | 米漿                                       | 豆漿                                           | 黑芝麻糊                               | 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 | 蔥油雞                                            | 養生小排                                   | 鹽焗鴨                                      | 意大利肉醬                                        | 蔥油金昌魚                              | 蔥燒大排                                     | 剁椒魚頭                                         |
|      | 主葷 | 黑椒汁口蘑炒肉片                                       | 豆腐蒸魚柳                                  | 雜蔬炒雞丁                                    | 奧爾良烤雞腿                                       | 蘿蔔肝連肉                              | 蟲草花蒸雞肉                                   | 紅燒排骨                                         |
|      | 副菜 | 炒十香菜                                           | 素炒西蘭花                                  | 西紅柿炒蛋                                    | 油麵                                           | 粉絲燴三鮮                              | 家常豆腐                                     | 素炒海帶絲                                        |
|      | 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                               | 素炒雲南小瓜                                   |                                              |
|      | 蔬菜 | 油麥菜                                            | 大白菜                                    | 菠菜                                       | 油麥菜                                          | 菠菜                                 | 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                                 | 蔬菜芙蓉湯                                        | 柴魚味噌湯                              | 紫菜蛋花湯                                    | 平菇蛋湯                                         |
| 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，不仅可以预防结肠癌，还有助于预防心血管疾病。 | 西蘭花含豐富的維生素C、叶酸及胡蘿卜素，有改善視力、降低血壓、保護心臟的作用 | 西紅柿含有丰富的胡蘿卜素、維生素C和B族維生素，具有润肠通便、调节血压、的作用。 | 青瓜富含蛋白质、维生素B2、胡蘿卜素、钙、磷、铁；具有清热解毒、降低胆固醇的作用。    | 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。 | 紫菜含有较多的胡蘿卜素和核黄素，具有利尿、降血脂、造血补血、预防甲状腺肿大的作用 | 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。 |
| 晚餐   | 主葷 | 台式外婆紅燒肉-鵪鶉蛋                                    | 台式三杯雞                                  | 海帶結燜豬腳                                   | 虎皮肉卷                                         | 梅菜燒肉                               | 紅燒烤鴨                                     | 本幫燒肉                                         |
|      | 主葷 | 麻辣燙                                            | 蒸丸子                                    | 黑椒爆炒魷魚                                   | 荷葉雞                                          | 骨肉相連                               | 湖南一碗香                                    | 肉末虎皮尖椒                                       |
|      | 副菜 | 彩椒炒蓮藕                                          | 爆炒杏鮑菇                                  | 毛豆仁炒肉末                                   | 茄子肉沫煲                                        | 蒸南瓜                                | 紅燒冬瓜                                     | 木耳炒土豆絲                                       |
|      | 副菜 | 紅燒油豆腐                                          | 馬蹄炒玉米                                  | 白菜滷                                      | 豆芽韭菜炒豆干                                      | 番茄炒白花菜                             | 蒸水蛋                                      |                                              |
|      | 蔬菜 | 上海青                                            | 菜心                                     | 上海青                                      | 菜心                                           | 奶白菜                                | 菜心                                       | 油麥菜                                          |
|      | 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 |    | 蓮藕富含鐵、鈣元素，可益血生肌。                               | 玉米維生素e較多，可，延緩衰老、降低血清膽固醇。               | 豬肉含有丰富的維生素B，改善貧血，润燥的功效。                  | 雞肉含豐富維生素C、E等，蛋白质的含量比例较高，具有温中益气、保护心血管、强身健体等功效 | 南瓜含有丰富的锌，有促进生长发育、利尿通便、保护胃黏膜的作用     | 鴨肉富含蛋白质、脂肪、維生素B1、維生素B2等营养成分，具有温中补虛、利水消肿。 | 土豆含有丰富的B族維生素、維生素C，易于消化吸收，具有养胃、宽肠通便、利水消肿的作用。  |
| 夜宵   |    | 肉鬆麵包 綠豆湯                                       | 排骨蝦仁粥                                  | 奶黃包                                      | 雲吞                                           | 鴨肉冬粉                               |                                          |                                              |