

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	銀魚幹貝冬菜粥 地瓜粥	青豆角粥 燕麥粥	西芹貢丸粥 紅棗枸杞粥	雞茸粥 南瓜粥	菜心瘦肉粥 紫薯粥
	主食	蔥油面包 炒米粉	巧克力蛋糕 沙茶麵	蔥花火腿燒餅 炒油面	吐司片 火腿片 韭菜煎蛋 西紅柿片 酸甜青瓜片	雜糧面包 西紅柿雞蛋刀削麵	沙拉肉鬆烤厚片 揚州炒飯	七彩粒麵包 紅豆湯圓
	點心	小紅薯	玉米棒 南瓜	小土豆 花生	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		沃柑	芭樂	青棗	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	醬滷鴨	香菇肉燥（大碗）	豆腐蒸魚柳	番茄意大利肉醬（大碗）	鍋包肉	粉蒸肉-紅薯	蔥油鱸魚
	主葷	雞蛋蒸肉餅	鹽酥雞	三杯鴨	香烤雞全翅	肉末蒸豆腐	爆炒烤鴨	紅燒雞塊
	副菜	金針菇日本豆腐	蠔油西蘭花	西芹彩椒炒香菇	油麵	紅圓椒韭菜炒豆芽	素炒蓮藕	腐竹炒青瓜
	副菜	蠔油冬瓜	韭菜炒豆芽	肉末燒茄子	青瓜炒火腿	烤土豆角	麻婆豆腐	蒜蓉炒海帶絲
	蔬菜	上海青	菜心	長白菜	娃娃菜	上海青	油麥菜	菜心
	湯類	玉米瘦肉湯	紫菜蛋花湯	裙帶菜豆腐蝦米湯	玉米濃湯	蓮藕花生豬骨湯	淮山胡蘿蔔瘦肉湯	柴魚味增湯
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。	西蘭花中含豐富的維生素C和類黃酮，有增強肝臟解毒能力，保護血管的作用。	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，蛋白質的含量比例較高，有溫中益氣、保護心血管、強身健體的作用	土豆含有豐富的B族維生素、維生素C，易於消化吸收，具有養胃、寬腸通便、利水消腫的作用。	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、利水消腫。	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	照燒汁烤秋刀魚	海帶結燜豬腳	土豆燉肝連肉	腐竹紅燒肉	烤雞扒-黑椒汁	荷葉蒸雞	豆幹炒五花肉
	主葷	麻油雞	糯米珍珠丸子	黑椒汁彩椒炒肉片	關東煮	高麗菜胡蘿蔔炒肉片	孜然彩椒洋蔥炒肉片	番茄麻辣燙
	副菜	炒十香菜	素炒萵筍絲	素炒南瓜丁	粉絲燴三鮮	木耳炒腐竹	幹煸豆角	彩椒炒茶樹菇
	副菜	毛豆仁炒火腿	番茄炒雞蛋	素炒胡蘿蔔絲	沙葛玉米粒	彩椒炒杏鮑菇	白菜滷	韭菜煮豬紅
	蔬菜	高麗菜	娃娃菜	油麥菜	菜心	大白菜	高麗菜	奶白菜
	湯類	蟲草花烏雞湯	菌菇瘦肉湯	蓮子百合紅棗雞湯	菜乾胡蘿蔔瘦肉湯	西紅柿金針菇湯	海帶黃豆雞架湯	蘿蔔瘦肉湯
營養建議		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。	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。	豬肉含有豐富的維生素B，改善貧血，潤燥的功效。	菇類有增強免疫力、調節血壓、降血糖、促進消化的作用	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，還有助於預防心血管疾病。	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	豆幹富含蛋白質、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 玉米濃湯	狀元粥	白菜粉絲大肉包 紫菜蛋花湯	炒大碗面			