

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	南瓜粥	海帶絲瘦肉粥 紫薯黑米粥	生魚粥 燕麥粥	雞茸粥 花生紅豆粥	青豆角粥 小米粥	白蘿蔔絲粥 地瓜粥	狀元粥 綠豆粥
	主食	芝士面包 炒米粉	紅豆千層餅 鴨肉冬粉	巧克力蛋糕 炸醬麵	奶油饅頭 西紅柿肉醬貝殼粉	肉鬆海苔面包 西紅柿蛋炒飯	蒜香厚片 炒大碗面	雜糧麵包 桂林米粉
	點心	香芋	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	韭菜煎蛋 小紅薯	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	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	哈密瓜	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	蠔油鴨邊	椒麻雞塊	金針菇粉絲蒸魚柳	意大利肉醬	奧爾良烤雞刀	日式魚排/酸甜醬	滷豬扒
	主葷	蒜泥白肉	台式肉燥	酸菜燜鴨	左棠雞塊	椒鹽土豆炒肉片	養生排骨	九層塔三杯雞
	副菜	金針菇燒日本豆腐	雙色花菜	滷海帶結豆泡	黃油面	蒜蓉蒸茄子	清炒南瓜丁	香芹炒腐竹
	副菜	紅燒冬瓜	炒十香菜	沙葛玉米	云耳炒青瓜	韭菜炒豆芽	家常炒豆干	洋蔥炒皮蛋
	蔬菜	上海青	高麗菜	芥菜	娃娃菜	菜心	高麗菜	菜心
	湯類	西紅柿金針菇湯	蓮子百合紅棗銀耳湯	娃娃菜豆腐湯	玉米濃湯	蓮藕花生豬骨湯	海帶黃豆雞架湯	肉末酸辣湯
營養建議		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。	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	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。	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。	茄子富含大量的維生素P、鉀元素；具有降血脂、降血壓、保護心血管的作用	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	洋蔥是營養密度較高的蔬菜，富含槲皮素，維生素C，鉀元素及膳食纖維，胃腸功能較弱，建議減少用量。
晚餐	主葷	照燒汁烤秋刀魚	鐵扒鴨	紅棗荷葉雞	蘿蔔燉肝連肉	本幫燒肉	紅蘿卜燜豬腳	鹽焗鴨肉
	主葷	小雞燉鹿茸菇	干豆角蒸腩肉	蜜汁港式烤叉燒	雞蛋肉餅	鼓汁炒雞丁	香酥小酥肉	外婆紅燒肉
	副菜	彩椒炒南瓜絲	木耳炒筍絲	爆炒毛豆仁	清炒豆角	黃豆醬燜冬瓜	西紅柿炒花菜	蒜蓉炒海帶絲
	副菜	焗烤馬鈴薯	番茄炒雞蛋	雙椒炒杏鮑菇	白菜滷	蒸水蛋	蒸老南瓜	香辣土豆角
	蔬菜	菜心	長白菜	水白菜	油麥菜	大白菜	油麥菜	奶白菜
	湯類	蟲草花烏雞湯	菌菇瘦肉湯	四神瘦肉湯	淮山枸杞瘦肉湯	西紅柿金針菇湯	淮山枸杞瘦肉湯	平菇蛋花湯
營養建議		菇類有增強免疫力、調節血壓、降血糖、促進消化的作用	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。	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，還有助於預防心血管疾病。	青豆角是一種營養豐富的蔬菜，富含蛋白質，維生素，膳食纖維，抗氧化可預防衰老。	冬瓜能補充水分促進新陳代謝，腸胃蠕動，預防便秘。	花椰菜中含豐富的維生素C和類黃酮，有增強肝臟解毒能力，保護血管的作用。	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