

幼兒每日餐單 (第一週)

日期/項目	一	二	三	四	五	六
早餐	牛奶 提子麥包	粟米瘦肉粥	牛奶 粟米片	雜菜瘦肉 咸麥片	牛奶 果醬三文治	清水 甜餐包
水果	時 果					
午餐	粟米青紅甜椒 燴雞粒 菠菜煮牛肉	魚肉蒸豆腐 椰菜薯仔蛋絲 煮雞肉	蒸水蛋 菜心煮肉鬆	節瓜炆雞柳 馬蹄蒸肉餅	蕃茄煮雞蛋 金針雲耳 蒸雞肉	蘑菇肉醬 燴意粉
湯	紫菜蛋花 瘦肉湯	合掌瓜 肉片湯	冬瓜蜜棗 排骨湯	蕃茄紅蘿蔔 豆腐魚湯	木瓜雪耳 豬展湯	/
茶點	南瓜 西米露	豆漿 小饅頭	生菜碎牛肉粥	牛奶 蒸蛋糕	麥米甜粥	/

幼兒每日餐單 (第二週)

日期/項目	一	二	三	四	五	六
早餐	牛奶 雞蛋三文治	蕃茄蛋花瘦肉 螺絲粉	生菜魚肉粥	牛奶麥片	白菜牛肉 湯米線	清水 小麥包
水果	時 果					
午餐	蕃茄燴牛肉 節瓜煮瘦肉	南瓜煮瘦肉 雜菜肉鬆 煮豆腐	蝦米蒸蛋 椰菜花煮雞柳	甘荀絲煮牛肉菜心 煮瘦肉	黃芽白煮魚肉磨菇 煮雞肉	白粥 椰菜瘦肉 銀芽炒麵
湯	粟米苡紅蘿蔔 牛展湯	草菇勝瓜 瘦肉湯	蕃茄薯仔 排骨湯	木瓜魚湯	蘋果南北杏 蜜棗瘦肉湯	/
茶點	香菇雞絲粥	清水 低脂芝士 手指飽	牛奶 蒸蛋糕	腐竹蛋花 薏米糖水 梳打餅乾	牛奶燉蛋	/

幼兒每日餐單 (第三週)

日期/項目	一	二	三	四	五	六
早餐	蛋花牛奶麥片	椰菜瘦肉 通心粉	牛奶 提子包	牛奶 麥糠包	菜心雞肉 貝殼粉	清水 小蛋糕
水果	時 果					
午餐	魚肉蒸豆腐 黃芽白煮牛肉	洋蔥炒雞蛋 蕃茄煮牛肉	白菜煮瘦肉 粟米蘑菇 煮雞肉	青瓜煮雞柳 椰菜煮 粉絲蝦米	冬菇蒸肉餅 免治牛肉 燴薯蓉	甘筍蛋絲雞肉 燴飯
湯	西洋菜南北杏蜜棗 瘦肉湯	紫菜蛋花 瘦肉湯	羅宋湯 (椰菜、甘筍、蕃 茄、 西芹、洋蔥、牛肉)	節瓜眉豆 瘦肉湯	南瓜豆腐魚湯	/
茶點	菠菜牛肉粥	豆漿 小餐包	雞蛋牛肉 湯米粉	雪梨水 餅乾	牛奶 熟雞蛋	/

幼兒每日餐單 (第四週)

日期/項目	一	二	三	四	五	六
早餐	牛奶 卜卜米	紅蘿蔔瘦肉 湯米線	牛奶雞蛋麥片	牛奶 低脂芝士 衛星包	粟米 魚蓉粥	清水 烩蛋
水果	時 果					
午餐	魚肉蒸雞蛋 豆腐蘑菇 煮牛肉	西蘭花煮雞柳 蕃茄蛋花 煮牛肉	粟米燴魚塊 節瓜粉絲蝦米	南瓜炆雞柳 冬菇蒸肉餅	絲瓜煮雞肉 豆角粒免治 牛肉炒雞蛋	雜菜雞絲 燴長通粉
湯	冬瓜蛋花 瘦肉湯	大豆芽 蕃茄瘦肉湯	青紅蘿蔔 排骨湯	豆腐魚湯	菜心瘦肉湯	/
茶點	木瓜雪耳糖水 梳打餅乾	牛奶 豬仔包	五色豆甜粥	雜菜雞絲 字母粉	豆漿 小麥包	/