

第 1 週	早餐	午餐	水果	茶餐
星期一	粟米瘦肉螺絲粉	南瓜煮魚柳 西蘭花煮粟米 栗子紅蘿蔔瘦肉湯	蘋果	蒸蛋糕 薏米水
星期二	番茄蛋蜆殼粉	翠玉瓜炒雞肉 鮮茄燴雞蛋 *紅米飯 木瓜雪耳鱈魚瘦肉湯	雪梨	時菜牛肉湯米粉
星期三	餐包 牛奶	節瓜煮瘦肉 蒸水蛋 雪耳粟米豬展湯	蘋果	蕃茄肉碎通心粉
星期四	粟米瘦肉字母粉	炒椰菜 豆腐煮肉碎 *紅米飯 薯仔淡菜瘦肉湯	雪梨	生菜瘦肉全蛋麵
星期五	芝士手指包 牛奶	鮮茄肉醬意粉 蘋果紅蘿蔔豬展湯	橙	節瓜瘦肉紅米粥
星期六	雜菜瘦肉通心粉	白菜瘦肉湯米粉	蘋果	

第 2 週	早餐	午餐	水果	茶餐
星期一	番茄瘦肉字母粉	肉碎蒸水蛋 紹菜煮雞肉 蓮藕節瓜瘦肉湯	蘋果	粟米焗薯蓉 馬蹄甘荀竹蔗水
星期二	果醬三文治 牛奶	馬蹄蒸瘦肉 炒椰菜 *紅米飯 南瓜粟米瘦肉湯	雪梨	生菜牛肉螺絲粉
星期三	蛋花瘦肉蜆殼粉	椰菜花煮雞肉 肉碎蒸豆腐 蕃茄薯仔瘦肉湯	蘋果	時菜瘦肉湯米粉
星期四	小饅頭 牛奶	時菜煮瘦肉 粟米燴魚塊 *紅米飯 合掌瓜雪耳豬展湯	雪梨	蕃茄雞蓉粥
星期五	雜菜瘦肉通心粉	鮮茄雞蛋瘦肉燴飯 青紅蘿蔔豬展湯	橙	粟米雞肉菠菜麵
星期六	雜菜瘦肉螺絲粉	生菜瘦肉全蛋麵	橙	

第 3 週	早餐	午餐	水果	茶餐
星期一	粟米瘦肉螺絲粉	粟米炒蛋 椰菜花煮雞肉 *紅米飯 南瓜紅豆瘦肉湯	蘋果	白菜魚肉米粉
星期二	番茄蛋蜆殼粉	薯仔雜菜餅 時菜炒瘦肉 紅蘿蔔粟米豬展湯	雪梨	四色豆甜粥 (紅豆、紅腰豆、眉 豆及赤小豆)
星期三	餐包 牛奶	南瓜煮肉碎 蛋絲炒娃娃菜 豆腐蕃茄魚尾湯	蘋果	蕃茄牛肉通心粉
星期四	粟米瘦肉字母粉	菜芯炒瘦肉 蒸水蛋 *紅米飯 紅蘿蔔合掌瓜章魚豬展湯	雪梨	節瓜瘦肉全蛋麵
星期五	麥包 牛奶	鮮茄肉醬螺絲粉 木瓜雪耳魚尾湯	橙	蒸蛋糕 薏米水
星期六	雜菜瘦肉通心粉	白菜瘦肉上海麵	蘋果	

第 4 週	早餐	午餐	水果	茶餐
星期一	粟米瘦肉字母粉	炒紹菜 肉碎薯仔粒 雪梨馬蹄煲豬展湯	蘋果	白菜牛肉上海麵
星期二	果醬三文治 牛奶	椰菜煮粟米 蕃茄煮魚柳 *紅米飯 粟米栗子蘿蔔瘦肉湯	雪梨	節瓜瘦肉全蛋麵
星期三	雜菜瘦肉通心粉	節瓜煮雞肉 豆腐蒸水蛋 蕃茄薯仔瘦肉湯	蘋果	焗蕃薯 馬蹄甘荀竹蔗水
星期四	番茄蛋蜆殼粉	冬菇煮冬瓜 椰菜煮瘦肉 *紅米飯 木瓜雪耳魚尾湯	雪梨	生菜瘦肉米粉
星期五	小饅頭 牛奶	鮮茄豆腐瘦肉燴飯 鮮百合淮山雪梨豬展湯	橙	粟米雞絲紅米粥
星期六	粟米瘦肉螺絲粉	生菜瘦肉湯河粉	橙	

第 5 週	早餐	午餐	水果	茶餐
星期一	番茄瘦肉螺絲粉	白菜煮瘦肉 粟米煮雞肉 羅宋湯	蘋果	粟米雞肉湯米粉
星期二	粟米瘦肉通心粉	西蘭花煮雞肉 蒸水蛋 *紅米飯 合掌瓜雪耳豬展湯	雪梨	果醬三文治 蘋果雪梨水
星期三	餐包 牛奶	豆腐煮瘦肉 炒椰菜 節瓜章魚眉豆湯	蘋果	南瓜瘦肉紅米粥
星期四	粟米瘦肉字母粉	南瓜煮魚柳 雞肉炒娃娃菜 *紅米飯 海底椰蘿蔔粟米瘦肉湯	雪梨	蕃茄牛肉湯米線
星期五	麥包 牛奶	鮮茄肉醬意粉 青紅蘿蔔豬展湯	橙	雜菜瘦肉全蛋麵
星期六	雜菜瘦肉通心粉	椰菜瘦肉上海麵	蘋果	