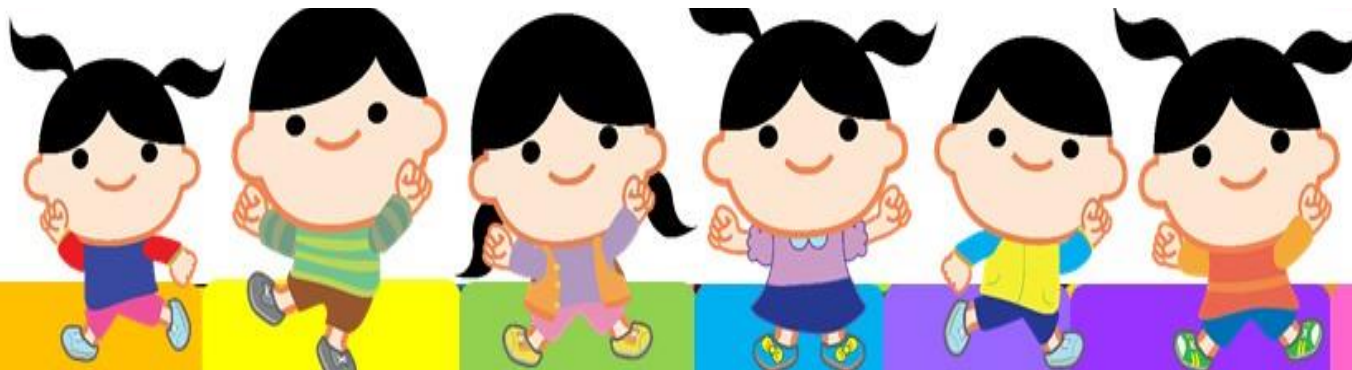
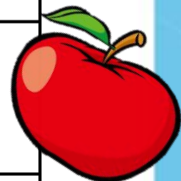


| 第1週 | 早餐          | 午餐                              | 水果 | 茶點         |
|-----|-------------|---------------------------------|----|------------|
| 星期一 | 粟米瘦肉螺絲粉     | 娃娃菜煮瘦肉<br>秋葵炒蛋<br>栗子紅蘿蔔瘦肉湯      | 蘋果 | 蒸蛋糕<br>薏米水 |
| 星期二 | 蕃茄蛋蜆殼粉      | 翠玉瓜粟米煮雞肉<br>*紅米飯<br>木瓜雪耳鱈魚瘦肉湯   | 雪梨 | 時菜牛肉湯米粉    |
| 星期三 | 果醬三文治<br>牛奶 | 節瓜煮瘦肉<br>蒸水蛋<br>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<br>豆腐煮肉碎<br>*紅米飯<br>薯仔淡菜瘦肉湯 | 雪梨 | 生菜瘦肉全蛋麵    |
| 星期五 | 蛋花瘦肉通心粉     | 三色椒鮮茄<br>肉醬意粉<br>蘋果紅蘿蔔豬展湯       | 橙  | 節瓜瘦肉紅米粥    |
| 星期六 | 雜菜瘦肉螺絲粉     | 白菜瘦肉湯米粉                         | 蘋果 |            |



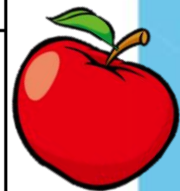


| 第2週 | 早餐          | 午餐                                 | 水果 | 茶點               |
|-----|-------------|------------------------------------|----|------------------|
| 星期一 | 蕃茄瘦肉字母粉     | 肉碎蒸水蛋<br>紹菜煮雞肉<br>蓮藕節瓜瘦肉湯          | 蘋果 | 粟米焗薯蓉<br>馬蹄甘筍竹蔗水 |
| 星期二 | 蛋花瘦肉蜆殼粉     | 馬蹄蒸瘦肉<br>炒椰菜<br>*紅米飯<br>南瓜粟米瘦肉湯    | 雪梨 | 生菜牛肉螺絲粉          |
| 星期三 | 芝士三文治<br>牛奶 | 椰菜花煮雞肉<br>肉碎蒸豆腐<br>蕃茄薯仔瘦肉湯         | 蘋果 | 時菜瘦肉湯米粉          |
| 星期四 | 西蘭花瘦肉湯米粉    | 洋蔥甘筍煎魚柳<br>蒸水蛋<br>*紅米飯<br>合掌瓜雪耳豬展湯 | 雪梨 | 蕃茄雞蓉粥            |
| 星期五 | 節瓜瘦肉通心粉     | 鮮茄雞蛋瘦肉燴飯<br>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  |                  |



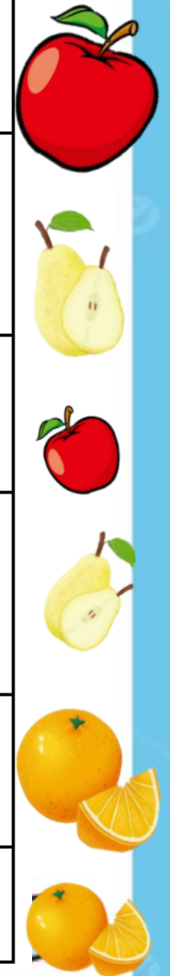
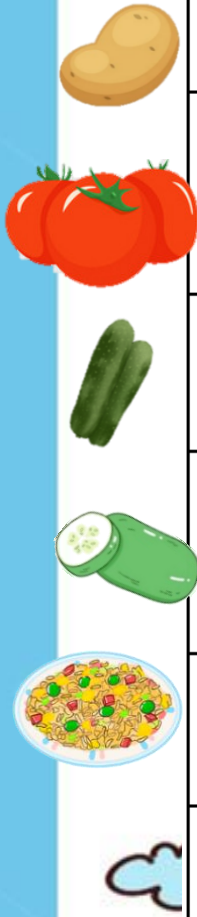


| 第3週 | 早餐       | 午餐                                  | 水果 | 茶點              |
|-----|----------|-------------------------------------|----|-----------------|
| 星期一 | 西蘭花瘦肉螺絲粉 | 粟米炒蛋<br>椰菜花煮雞肉<br>*紅米飯<br>南瓜紅豆瘦肉湯   | 蘋果 | 蕃茄牛肉通心粉         |
| 星期二 | 蕃茄蛋蜆殼粉   | 薯仔雜菜餅<br>時菜炒瘦肉<br>紅蘿蔔粟米豬展湯          | 雪梨 | 白菜魚肉米粉          |
| 星期三 | 麥包<br>牛奶 | 蕃茄煮肉碎<br>蛋絲炒娃娃菜<br>豆腐蕃茄魚尾湯          | 蘋果 | 南瓜燕麥班戟<br>甘筍竹蔗水 |
| 星期四 | 粟米瘦肉字母粉  | 菜芯炒瘦肉<br>蒸水蛋<br>*紅米飯<br>紅蘿蔔合掌瓜章魚豬展湯 | 雪梨 | 節瓜瘦肉全蛋麵         |
| 星期五 | 節瓜雞肉通心粉  | 鮮茄肉醬螺絲粉<br>木瓜雪耳魚尾湯                  | 橙  | 豆腐蒸蛋糕<br>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 | 茶點             |
|-----|----------|-------------------------------------|----|----------------|
| 星期一 | 粟米瘦肉字母粉  | 炒紹菜<br>肉碎薯仔粒<br>雪梨馬蹄煲豬展湯            | 蘋果 | 白菜牛肉上海麵        |
| 星期二 | 雜菜瘦肉通心粉  | 椰菜煮粟米<br>蕃茄煮魚柳<br>*紅米飯<br>粟米栗子蘿蔔瘦肉湯 | 雪梨 | 節瓜瘦肉全蛋麵        |
| 星期三 | 烩蛋<br>牛奶 | 節瓜煮雞肉<br>豆腐蒸水蛋<br>蕃茄薯仔瘦肉湯           | 蘋果 | 烩番薯<br>馬蹄甘筍竹蔗水 |
| 星期四 | 蕃茄蛋蜆殼粉   | 冬菇煮冬瓜<br>椰菜煮瘦肉<br>*紅米飯<br>木瓜雪耳魚尾湯   | 雪梨 | 生菜雞肉湯米粉        |
| 星期五 | 節瓜雞肉湯意粉  | 鮮茄豆腐瘦肉燴飯<br>鮮百合淮山雪梨豬展湯              | 橙  | 粟米瘦肉紅米粥        |
| 星期六 | 粟米瘦肉螺絲粉  | 生菜瘦肉湯米粉                             | 橙  |                |





| 第5週 | 早餐       | 午餐                                    | 水果 | 茶點            |
|-----|----------|---------------------------------------|----|---------------|
| 星期一 | 蕃茄瘦肉螺絲粉  | 白菜煮瘦肉<br>粟米炒秋葵<br>羅宋湯                 | 蘋果 | 節瓜雞肉湯米粉       |
| 星期二 | 粟米瘦肉通心粉  | 西蘭花煮雞肉<br>蒸水蛋<br>*紅米飯<br>合掌瓜雪耳豬展湯     | 雪梨 | 南瓜瘦肉紅米粥       |
| 星期三 | 餐包<br>牛奶 | 豆腐煮瘦肉<br>炒椰菜<br>節瓜章魚眉豆湯               | 蘋果 | 粟米瘦肉餃子<br>上海麵 |
| 星期四 | 粟米瘦肉字母粉  | 南瓜煮魚柳<br>雞肉炒娃娃菜<br>*紅米飯<br>海底椰蘿蔔粟米瘦肉湯 | 雪梨 | 蕃茄牛肉湯米線       |
| 星期五 | 蛋花瘦肉蚬殼粉  | 鮮茄肉醬意粉<br>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 |               |

