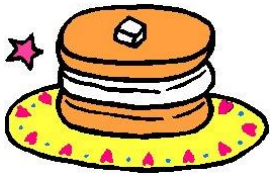
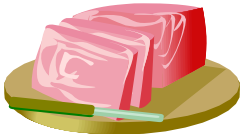
22-11-2021



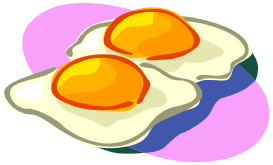
W-1	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	牛奶 粟米片	雜菜瘦肉 湯螺絲粉	牛奶 甜餐包	牛奶 可可米	菜芯肉碎 湯米粉	待定
午餐	翠玉瓜煮雲耳 上湯津白 南瓜湯 水果：梨	冬菇蒸豆腐 灼菠菜 青紅蘿蔔瘦肉湯 水果：橙	白飯魚蒸水蛋 灼芥蘭 蕃茄甘荀瘦肉湯 水果：提子	白蘿蔔炆魚鬆 節瓜煮粉絲 粟米牛肉蛋花湯 水果：蘋果	蕃茄炒雞蛋 西蘭花煮瘦肉 絲瓜排骨湯 水果：木瓜	
下午茶點	南瓜花生粥	菜芯雞肉 湯河粉	焗番薯	雜菜瘦肉 湯貝殼粉	生菜牛肉粥	
延展茶點	豆奶 餅乾	牛奶 粟米片	牛奶 麵包	清水 蛋糕	牛奶 可可米	

22-11-2021



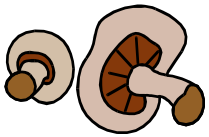
W-2	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	牛奶 餅乾	粟米肉碎 湯米粉	豆漿 豬仔包	牛奶 甜餐包	冬菇雞肉 湯意粉	待定
午餐	雜菌炆豆腐 灼油麥菜 蕃茄薯仔湯 水果：柑	豉油雞翼 椰菜花煮瘦肉 西洋菜瘦肉湯 水果：蘋果	冬菇蒸魚柳 上湯娃娃菜 蘋果雪耳瘦肉湯 水果：香蕉	雜菜炆薯仔 菜芯煮瘦肉 粉葛排骨湯 水果：火龍果	免治牛肉煎蛋角 小棠菜煮魚肉 節瓜肉粒湯 水果：橙	
下午茶點	牛奶 蒸南瓜	竹蔗茅根水 蛋糕	雞蛋腐竹糖水 餅乾	蕃茄雞肉 湯螺絲粉	菜肉餃子	
延展茶點	牛奶 粟米片	豆奶 蛋糕	清水 麵包	牛奶 麵包	牛奶 餅乾	

22-11-2021



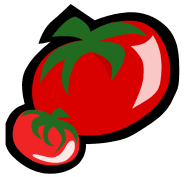
W-3	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	牛奶 可可米	青豆雞肉 湯米粉	牛奶 豬仔包	豆漿 甜餐包	蛋花蕃茄 字母粉	待定
午餐	節瓜煮粉絲 灼菜芯 紫菜豆腐湯 水果：蘋果	馬蹄燕麥肉餅 大豆芽煮豆卜 蓮藕章魚排骨湯 水果：橙	青瓜煮牛肉 灼紹菜 甘荀雪耳肉片湯 水果：火龍果	豉油雞翼 小棠菜煮瘦肉 粟米栗子湯 水果：蜜瓜	雜菜煮雞肉 灼西蘭花 合掌瓜瘦肉湯 水果：蘋果	
下午茶點	蕃茄貝殼粉	紅豆沙 餅乾	皮蛋瘦肉粥	生菜瘦肉 上海麵	檸檬水 饅頭	
延展茶點	清水 餅乾	牛奶 粟米片	豆奶 麵包	牛奶 麵包	檸檬水 麵包	

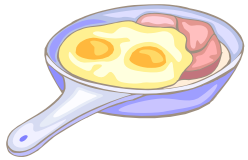
22-11-2021



W-4	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	牛奶 餅乾	雜菜瘦肉 湯通粉	豆漿 甜餐包	牛奶 可可米	菜肉餃子	待定
午餐	青豆扒豆腐 栗子炆薯仔 蕃茄椰菜湯 水果：蘋果	粟米燴魚柳 青瓜煮牛肉 菜乾白菜排骨湯 水果：橙	雜豆炒雞蛋 焯西蘭花 粉葛瘦肉湯 水果：提子	合掌瓜雲耳煮雞肉 上湯娃娃菜 紫菜豆腐湯 水果：梨	豆卜蘿蔔炆魚肉 菠菜炒雞肉 西洋菜瘦肉湯 水果：柑	
下午茶點	生菜蛋花粥	牛奶 蛋糕	椰菜瘦肉 上海麵	八寶粥	雜菜 湯米粉	
延展茶點	牛奶 可可米	清水 蛋糕	清水 麵包	豆奶 餅乾	牛奶 粟米片	

22-11-2021





W-5	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	牛奶 可可米	蛋花肉碎 上海麵	牛奶 甜餐包	豆漿 豬仔包	生菜雞肉 字母粉	待定
午餐	翠玉瓜煮雲耳 灼菜芯 粟米蛋花湯 水果：橙	冬菇蒸魚柳 西蘭花 蓮藕章魚瘦肉湯 水果：蘋果	馬蹄蒸肉餅 節瓜腐竹炆瘦肉 木瓜排骨湯 水果：香蕉	蒸南瓜 椰菜花煮瘦肉 青紅蘿蔔瘦肉湯 水果：火龍果	豉油雞翼 灼油麥菜 節瓜肉粒湯 水果：蜜瓜	
下午茶點	牛奶 烚粟米	甘荀牛肉粥	菜芯雞肉 湯米粉	雞蛋腐竹糖水 餅乾	雜菜牛肉 湯意粉	
延展茶點	豆奶 餅乾	牛奶 蛋糕	清水 麵包	牛奶 麵包	清水 蛋糕	