更新：14/11/2022

兒童膳食表 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	清水 餐包	牛奶 饅頭	清水 提子包	雞肉麥皮	瘦肉麥皮
午餐	炒雜菜 (椰菜，芽菜， 紅蘿蔔絲	蕃茄雞肉炒 螺絲粉	菜心煮牛肉	蛋花椰菜 雞肉炒飯	雲耳蒸瘦肉	粟米牛肉 湯螺絲粉
	粉絲蒸蛋		燕麥蒸肉餅		南瓜粟米煮 魚肉	
	水果	水果	水果	水果	水果	
茶點	果醬三文治 清水	粟米瘦肉粥	清水 餅乾	蕃茄牛肉 蜆殼粉	牛奶 蒸蛋糕	
晚點	蕃茄粟米 通心粉	蛋花牛肉 麥皮	雞肉蜆穀粉	菜心瘦肉 通粉	蕃茄肉碎湯 米粉	

更新：14/11/2022

兒童膳食表 2

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	清水 提子麥包	牛奶 烚雞蛋	瘦肉麥皮	清水 餐包	牛奶可可米	清水 芝麻包
午餐	蕃茄炒蛋	銀芽雞絲 炒麵	牛肉蒸豆腐	菠菜雞肉炒飯	翠肉瓜炒雞肉	紅蘿蔔絲 牛肉炒飯
	粟米青瓜粒 煮豆腐		紹菜雲耳 煮雞肉		白菜煮牛肉	
	水果	水果	水果	水果	水果	
茶點	牛奶 餅乾	菜干瘦肉粥	瘦肉螺絲粉	魚肉粥	雜菜瘦肉 炒通粉	
晚點	雜菜螺絲粉	清水 提子包	牛肉通心粉	牛奶 雞蛋三文治	瘦肉麥皮	

更新：14/11/2022

兒童膳食表 3

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	蛋花牛奶 麥皮	清水 芝麻包	牛肉 麥皮	牛奶 粟米片	清水 餐包	雞肉麥皮
午餐	蕃茄粟米磨菇 燴螺絲粉	雲耳蒸雞肉	雞肉炒蛋	紅蘿蔔絲 牛肉炒飯	肉碎蒸雞蛋	蕃茄牛肉 蜆殼粉
		蕃茄煮魚柳	南瓜煮牛肉		節瓜煮牛肉	
	水果	水果	水果	水果	水果	
茶點	南瓜花生粥	焓粟米	牛奶 花生醬三文治	椰菜雞肉 炒蜆殼粉	牛奶 餅乾	
晚點	牛奶 花生醬卷	瘦肉蝴蝶粉	牛肉麥皮	清水 提子包	雞肉螺絲粉	

更新：14/11/2022

兒童膳食表 4

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	清水 餐包	牛奶 蜜糖星星	清水 芝麻包	蛋花牛奶 麥皮	牛奶 烚雞蛋	牛奶
午餐	蕃茄菜心 粟米粒炒飯	瘦肉蒸雞蛋	椰菜雞肉 燴意大利粉	粟米炒魚肉	牛肉蒸豆腐	椰菜雞肉 湯通粉
		菠菜煮牛肉		紹菜煮牛肉	雲耳煮雞肉	
	水果	水果	水果	水果	水果	
茶點	牛奶 餅乾	紹菜魚肉 炒蜆殼粉	南瓜肉碎粥	清水 花生醬三文治	瘦肉螺絲粉	
晚點	清水 花生醬三文治	牛肉通心粉	牛肉麥皮	瘦肉螺絲粉	粟米雞肉 蜆殼粉	

更新：14/11/2022

兒童膳食表 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	瘦肉麥皮	清水 提子麥包	雞絲麥皮	牛奶 芝麻包	牛奶
午餐	粉絲蒸蛋	菜心肉碎 雞蛋炒飯	蕃茄炒蛋	紹菜牛肉炒 硯殼粉	雞肉炒粟米	菠菜瘦肉炒 飯
	炒椰菜		生菜煮牛肉		白菜煮牛肉	
	水果	水果	水果	水果	水果	
茶點	焓蕃薯	牛奶 果醬三文治	椰菜魚肉 湯米粉	瘦肉紅米粥	清水 餅乾	
晚點	清水 果醬三文治	牛肉通心粉	瘦肉麥皮	牛肉湯米粉	瘦肉通粉	