

第一週

早餐	蛋糕	麵包	番茄肉碎 通粉	蛋糕	麵包
午餐	時菜肉片魚 滑上海湯麵	1. 勝瓜粉絲 雞蛋煮 肉片 2. 時菜 3. 蓮藕綠豆 雞腳瘦肉 湯	1. 雞髀菇煮 雞扒 2. 時菜 3. 合掌瓜、 甘筍淮山 南北杏、 蜜棗瘦肉 湯	1. 洋蔥粟米 炒豬扒 2. 時菜 3. 鮮淮山、 粟米薏米 排骨湯	1. 雜菇肉片 煮豆腐 2. 時菜 3. 紅菜頭、 蘋果粟米 瘦肉湯
茶點	肉碎粟米粒 麥皮 /橙	甘筍肉碎 米粉 /蘋果	芝士條 香蕉	香蔥肉片 番薯湯 /梨	蘋果雪耳 糖水 /火龍果

第二週

早餐	蛋糕	番茄肉碎 通粉	花生醬 三文治	雞蛋牛奶 麥皮	麵包
午餐	時菜魚肉瘦 肉上湯米線	1. 番茄薯仔 煮肉碎 2. 時菜 3. 木瓜雪耳 蜜棗雞腳 瘦肉湯	1. 粟米蓮藕 蒸肉餅 2. 時菜 3. 紅蘿蔔、 粉葛粟米 祛濕豆、 瘦肉湯	1. 節瓜粉絲 雞蛋煮 肉片 2. 時菜 3. 番茄薯仔 魚湯	1. 杏鮑菇洋 蔥蒸雞柳 2. 時菜 3. 老黃瓜、 赤小豆、 黑豆蜜棗 雞腳瘦肉 湯
茶點	肉碎甘筍 粟米通粉 /橙	肉碎粟米 麥皮粥 /梨	紫菜蛋花蔥 花肉碎米粉 /香蕉	粟米粒薯蓉 蘋果	蒸饅頭 蘸煉奶 /火龍果

第三週

早餐	麵包	蛋糕	粟米肉碎 通粉	吞拿魚番茄 三文治	蛋糕
午餐	時菜魚肉瘦 肉上海湯麵	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肉碎粉絲 煮豆腐 2. 時菜 3. 竹蔗茅根 紅蘿蔔、 粟米蜜棗 瘦肉湯 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 金菇豆腐 煮雞扒 2. 時菜 3. 合掌瓜、 淮山粟米 南北杏、 蜜棗瘦肉 湯 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 紅蘿蔔、 粟米粒炒 雞柳 2. 時菜 3. 南瓜栗子 雪耳瘦肉 湯 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肉碎蒸 水蛋 2. 時菜 3. 紅菜頭、 粟米蘋果 紅蘿蔔、 番茄湯
茶點	腐竹蛋花 薏米糖水 /橙	粟米肉碎 米粉 /梨	麵包 蘋果	薯仔蔥花 肉碎湯 /火龍果	肉碎番茄 米粉 /橙

第四週

早餐	麵包	粟米肉碎 螺絲粉	花生醬 三文治	麵包	雞蛋牛奶 麥皮
午餐	時菜魚肉瘦 肉上湯米線	1. 番茄雞蛋 煮肉碎 2. 時菜月 3. 木瓜豆腐 魚湯	1. 番茄洋蔥 豬扒 2. 時菜 3. 蘋果雪梨 粟米雪耳 瘦肉湯	1. 粟米肉粒 雞扒煮 豆腐 2. 時菜 3. 合掌瓜、 甘筍薏米 紅腰豆、 瘦肉湯	1. 馬蹄蓮藕 蒸肉餅 2. 時菜 3. 南瓜粟米 紅腰豆、 栗子湯
茶點	粟米肉碎 燕麥粥 /橙	蒸饅頭 蘸煉奶 /蘋果	麵包 梨	肉碎瓜粒 通粉 /香蕉	蒸番薯 火龍果