

夏季餐單 (第一週)

星期	早餐	午餐	水果	茶點
一	蒸蛋糕 牛奶	蝦仁、青豆角、炒蛋 椰菜花、炒牛肉 木瓜、眉豆、瘦肉湯 紅米、糙米、白米飯	橙/ 蘋果	生菜、雞肉、湯河通粉
二	雞肉 雜菜 通粉	牛肉、蒸蛋 白菜、炒雞肉 甘筍、粟米、沙葛、蜜棗、瘦肉湯 紅米、糙米、白米飯	蘋果 / 西瓜	焗蛋糕 美祿
三	生菜 瘦肉粥	茄汁黃豆、燴魚柳 節瓜、粉絲、煮蝦仁 合掌瓜、粟米、魚湯 紅米、糙米、白米飯	蘋果 / 香蕉	牛奶燉蛋
四	甘筍 粟米 牛肉絲 奄列 牛奶	粟米蓉、甘筍、青豆、燴瘦肉 菜心、炒雞肉 南瓜、栗子、粟米、瘦肉湯 紅米、糙米、白米飯	蘋果 / 香蕉	生菜魚肉粥
五	粟米 甘筍 牛肉粥	蛋絲、魚柳、雞肉、菜芯、湯螺絲粉 無花果、陳腎、合掌瓜、魚湯	蘋果 / 提子	牛油果醬三文治 牛奶
六	餅乾 牛奶	蛋絲、雪菜、肉絲、蝦仁、上海麵	橙 / /	

夏季餐單 (第二週)

星期	早餐	午餐	水果	茶點
一	烱蛋、餅乾 牛奶	茄汁黃豆、蛋絲、燴瘦肉 菜苾、炒牛肉 黃豆、甘筍、粟米、瘦肉湯 紅米、糙米、白米飯	橙 / 蘋果	雜菜、雞肉、湯意粉
二	生菜、瘦肉粥	魚柳、蒸蛋 節瓜、粉絲、煮蝦仁 菜乾、白菜、乾鴨腎、瘦肉、羅漢果湯 紅米、糙米、白米飯	蘋果 / 香蕉	蒸蛋糕 牛奶
三	菜苾、雞肉、通粉	薯仔、雜菜、燴鹵水雞翼、蛋 粟米、甘筍、燴魚柳 豆腐、蕃茄、白菜、煲魚湯 紅米、糙米、白米飯	蘋果 / 香蕉	雞蛋三文治 牛奶
四	果醬三文治 牛奶阿華田	蛋絲、蝦仁、雞肉、甘筍、菜苾、上海麵 眉豆、節瓜、瘦肉、湯	蘋果 / 提子	粟米、魚肉粥
五	提子包 牛奶	牛肉、蒸雞蛋 椰菜花、炒瘦肉 粉葛、赤小豆、扁豆、鯪魚、瘦肉湯 紅米、糙米、白米飯	蘋果 / 西瓜	生菜、瘦肉、湯河粉
六	粟米牛肉粥	磨菇、蛋絲、瘦肉、燴意粉 豆腐、蕃茄、牛肉湯	橙 / /	

夏季餐單 (第三週)

星期	早餐	午餐	水果	茶點
一	雜菜、瘦肉 湯米粉	魚柳、蒸蛋 節瓜、煮瘦肉 椰子、雪耳、合掌瓜、生魚、瘦肉、蜜棗湯 紅米, 糙米, 白米飯	蘋果 / 提子	牛油果醬三文治 牛奶
二	果醬牛油三文治 牛奶	粟米蓉、甘筍、蛋絲、燴瘦肉 白菜、炒牛肉牛 海帶、粟米、蜜棗、瘦肉湯 紅米、糙米、白米飯	橙 / 蘋果	蕃茄、蛋絲、雞肉 湯通粉
三	蒸蛋糕 牛奶	莧菜、粟米粒、雞肉、魚柳、螺絲湯粉 雪耳、甘筍、南北杏、羅漢果、瘦肉湯	蘋果 / 西瓜	生菜魚肉湯河
四	粟米、瘦肉粥	雞肉、蒸蛋 菜心、炒瘦肉 南北杏、青紅蘿蔔、竹蔗、瘦肉湯 紅米、糙米、白米飯	蘋果 / 香蕉	焗蛋糕 牛奶
五	烩蛋、粟米片 牛奶	鮮茄、蛋絲、燴瘦肉 椰菜、粉絲、煮雞肉 豆腐、大豆芽、煲魚湯 紅米、糙米、白米飯	蘋果 / 香蕉	生菜、牛肉粥
六	餅乾 牛奶	生菜、蝦、牛肉絲、炒飯 紫菜、蛋花、瘦肉湯	橙 / /	

夏季餐單 (第四週)

星期	早餐	午餐	水果	茶點
一	烱蛋/餅乾 牛奶	蛋絲、牛肉、魚肉、菠菜、甘筍、上海麵 節瓜、清補涼、瘦肉湯	橙 / 蘋果	粟米、牛肉粥
二	生菜 魚柳粥	蛋絲、蕃茄、燴雞扒 菜芯、炒牛肉 淮山、茨實、合掌瓜、魚湯 紅米、糙米、白米飯	蘋果 / 提子	提子包 牛奶
三	瘦肉 粟米粒 甘筍 湯通粉	雜菜、薯仔、蛋、燴瘦肉 莧菜、炒雞肉 甘筍、雪耳、無花果、煲瘦肉湯 紅米、糙米、白米飯	蘋果 / 香蕉	果醬三文治 牛奶阿華田
四	蒸蛋糕 牛奶	魚肉、蒸蛋 白菜、炒雞肉 老黃瓜、赤小豆、扁豆、生熟薏米、荷葉、煲瘦肉湯 紅米、糙米、白米飯	蘋果 / 西瓜	蕃茄、瘦肉通粉
五	牛油果醬三文治 牛奶	蛋花、粟米蓉、燴瘦肉 椰菜花、炒雞肉 椰菜、薯仔、蕃茄、甘筍、牛肉湯 紅米、糙米、白米飯	蘋果 / 香蕉	生菜、魚肉湯河
六	餅乾 牛奶	蝦仁、瘦肉、甘筍、生菜、蛋絲炒飯 粟米、蛋花湯	橙 / /	