

# 冬季餐單 (第一週)

星期	早餐	午餐	水果	茶點
一	雞蛋三文治 牛奶	鮮茄牛肉、馬蹄蒸肉餅 栗子、南瓜、粟米、瘦肉湯 紅米、糙米、白米飯	雪梨/ 蘋果	菠菜蛋絲 瘦肉上海幼麵
二	熟蛋、粟米片 牛奶	鮮茄蛋絲牛肉、薯仔甘筍燴鹵水雞肉 合掌瓜、雪耳、黃豆、蜜棗、瘦肉湯 紅米、糙米、白米飯	香蕉	白菜魚肉粥
三	生菜牛肉 蜆殼粉	魚肉瘦肉豆腐蒸蛋、菜芯雞肉 眉豆、瘦肉、大魚尾、木瓜湯 紅米、糙米、白米飯	蘋果	焗蛋糕 美祿
四	什菜雞肉蛋花粥	蝦仁牛肉什菜菠菜湯意粉 海帶、甘筍、粟米、蠔豉、馬蹄、豬展湯	蘋果	麥片餅 牛奶
五	生菜魚肉通粉	粟米雞蛋燴瘦肉、白菜炒雞肉 甘筍、赤小豆、生熟薏米、淮山、蓮子、魚湯 紅米、糙米、白米飯	橙	雞蛋三文治 牛奶
六	麵包 牛奶	芽菜、牛肉、蝦仁炒河粉 粟米蛋花湯	橙	

# 冬季餐單 (第二週)

星期	早餐	午餐	水果	茶點
一	熟蛋、牛奶 粟米片	鮮茄粟米粒蝦肉免治牛肉燴意粉 甘筍、粟米、蓮子、薏米、瘦肉、排骨湯	蘋果	生菜魚肉粥
二	雞蛋三文治 牛奶	菠菜煮瘦肉、粟米燴魚柳 合掌瓜、甘筍、淡菜、瘦肉湯 紅米、糙米、白米飯	香蕉	白菜牛肉湯字母粉
三	提子包 牛奶	菜芯炒瘦肉、雞肉蒸蛋 蕃茄、薯仔、圓椰菜、瘦肉湯 紅米、糙米、白米飯	蘋果	西米焗蛋布甸 餅乾
四	生菜瘦肉粥	蕃茄什菜燴魚塊、薯仔甘筍炆雞肉、鹵水蛋 西洋菜、生魚、瘦肉、南北杏、羅漢果湯 紅米、糙米、白米飯	橙	果醬/奶油方包 牛奶
五	菠菜 瘦肉湯通粉	白菜炒牛肉、蝦仁豆腐蒸水蛋 樟魚、蓮藕、綠豆、瘦肉湯 紅米、糙米、白米飯	雪梨/ 蘋果	焗蛋糕 美祿
六	粟米片 牛奶	時菜肉絲蛋絲湯米粉	橙	

# 冬季餐單 (第三週)

星期	早餐	午餐	水果	茶點
一	果醬三文治 牛奶	菜芯炒雞肉、魚肉蒸水蛋 無花果、雪耳、南北杏、雪梨、甘筍、瘦肉湯 紅米、糙米、白米飯	雪梨/ 蘋果	蕃茄菠菜 牛肉湯通粉
二	車輪包 美祿	蛋絲粟米燴雞肉粒、白菜炒牛肉 甘筍、椰子、雪耳煲瘦肉湯 紅米、糙米、白米飯	香蕉	蛋絲蝦肉瘦肉甘筍絲 芽菜炒意粉
三	瘦肉雜菜蛋奄列 牛奶	菠菜蛋絲甘筍絲瘦肉絲魚肉上海麵 粟米、合掌瓜、蜜棗、豬展湯	蘋果	焗蛋糕 豆漿
四	肉絲、蛋絲 生菜絲湯米粉	鮮茄燴魚柳、薯仔甘筍燴鹵水蛋雞扒 粉葛、赤小豆、扁豆、瘦肉、鯪魚湯 紅米、糙米、白米飯	蘋果	麥片餅 牛奶
五	雞蛋粟米 瘦肉粥	鮮茄雞蛋雞肉、菜芯炒牛肉 白菜、南北杏、羅漢果、瘦肉湯 紅米、糙米、白米飯	橙	果占三文治 牛奶
六	麵包 牛奶	蘑菇、椰菜、蛋絲、牛柳絲炒麵	橙	

# 冬季餐單 (第四週)

星期	早餐	午餐	水果	茶點
一	果醬三文治 牛奶	椰菜粉絲燴瘦肉、牛肉蒸蛋 甘筍、白果、腐竹、瘦肉湯 紅米、糙米、白米飯	雪梨/ 蘋果	白菜 牛肉湯通粉
二	菠菜魚肉湯麵	蕃茄薯仔雞肉、菜芯炒牛肉 甘筍、鮮淮山、茨實、蜜棗、瘦肉湯 紅米、糙米、白米飯	香蕉	牛奶燉蛋 餅乾
三	生菜 龍利柳粥	白菜炒牛肉、魚肉蒸水蛋 南瓜、栗子、粟米、瘦肉湯 紅米、糙米、白米飯	橙	奶油三文治 牛奶
四	熟蛋 牛奶	菜芯粟米粒蛋絲瘦肉雞肉燴螺絲粉 菜乾、白菜、羅漢果、南北杏瘦肉湯	蘋果	菠菜雞肉粥
五	排包 牛奶	粟米蓉甘筍燴瘦肉、雞肉洋蔥炒蛋 蕃茄、白菜、豆腐、鮮魚湯 紅米、糙米、白米飯	蘋果	蕃薯糖水
六	餅乾 牛奶	菠蘿炒飯(菠蘿粒、瘦肉、蝦仁、西生菜) 粟米蛋花瘦肉湯	橙	