



第一週								
星期		一	二	三	四	五	六	日
早餐	配菜	醬燒豆雞	魚鬆/素鬆	醬燒豆干丁	茄汁玉米百頁	鹹蛋	滷白K油豆腐	魚鬆/素鬆
		豆薯胡蘿蔔絲	炒三絲	大白菜	竹節高麗菜	滷冬瓜	花生麵筋	毛豆炒豆干
		青江菜	滷冬瓜	油菜	青江菜	薑絲大白菜	綠豆芽	油菜
午餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	照燒雞腿仁	蔥爆豬肉	嫩煎紐奧良雞腿排	豬排	日式雞肉	蒜香腿排	宮保雞丁
	副菜	鮮香滑蛋	滷蛋	玉米蒸蛋	炒蛋	小魚炒豆干	紅燒冬粉	紅蘿蔔炒蛋
		脆甜蔬菜	紅絲黃豆芽	薑絲白菜	脆甜蔬菜	五香滷蔬菜	清炒大白菜	三色玉米
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	沙茶肉片	橙汁雞丁	薑汁燒肉	哈燒豬排	紅燒魚丁	和風豬排	糖醋豬肉片
	副菜	豆干	紅蘿蔔炒蛋	豆腐	干絲海帶絲	洋蔥肉絲	昆布關東煮	螞蟻上樹
		香菇清炒白蘿蔔絲	滷海帶根	清炒高麗菜	脆炒豆薯	雙色田園蔬菜	泡菜豆腐	清炒白玉絲
		脆炒時蔬	活力青菜	田園蔬菜	季節時蔬	脆炒時蔬	田園時蔬	活力青菜
第二週								
星期		一	二	三	四	五	六	日
早餐	配菜	西芹炒豆包	茄汁素肚	魚鬆/素鬆	滷白K油豆腐	榨菜炒豆干	鹹蛋	魚鬆/素鬆
		薑絲海帶苗	拌三色	酸菜麵腸	黃豆芽素肉絲	豆薯胡蘿蔔絲	素三寶	滷花生麵筋
		油菜	青江菜	芥藍菜	耐龍菜	油菜	青江菜	高麗菜
午餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	豬排	鮮酥雞	雞腿肉	咖哩豬排	叉燒肉	和風雞腿	鹽酥腿排
	副菜	香滷茼蒿麵輪	蒸蛋	炒蛋	百頁豆腐	五香滷豆干	瓜仔肉	滷什錦筍
		椒鹽銀芽	韓式爆炒時蔬	蒜爆筍絲	香菇高麗菜	脆炒時蔬	蒜香高麗	蝦米白花
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	蜜汁雞腿	蒜泥肉片	嫩汁雞柳條	無骨雞排	蒲燒魚片	極品豬排	三杯雞丁
	副菜	洋蔥炒肉絲	玉米炒雞丁	肉燥豆腐	涼拌干絲	洋蔥肉絲	獅子頭滷白菜	薑黃冬粉
		清蒸南瓜	蒜香蝦皮木耳	蒸地瓜	蒜爆高麗脆	香滷香菇麵筋	洋蔥炒香菇	糖醋甜不辣
		季節青菜	活力青菜	季節時蔬	炒青菜	汆燙時蔬	季節青菜	活力青菜
第三週								
星期		一	二	三	四	五	六	日
早餐	配菜	醬燒豆雞	魚鬆/素鬆	醬燒豆干丁	茄汁玉米百頁	鹹蛋	滷白K油豆腐	魚鬆/素鬆
		豆薯胡蘿蔔絲	炒三絲	大白菜	竹節高麗菜	滷冬瓜	花生麵筋	毛豆炒豆干
		青江菜	滷冬瓜	油菜	青江菜	薑絲大白菜	綠豆芽(紅K)	油菜
午餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	雞肉條	烤豬排	嫩煎紐奧良雞排	鮮酥雞	雞排	打拋豬	品香豬排
	副菜	椒鹽毛豆莢	螞蟻上樹	香拌干絲海帶絲	滷麵腸肉燥	滷油豆腐	梅干香筍	瓜仔肉
		炒時蔬	紅蘿蔔炒蛋	炒時蔬	雙色田園蔬菜	玉米炒蛋	培根高麗菜	清炒白菜
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	醬爆肉絲	滷雞腿	鐵路豬排	糖醋咕咾肉	紅燒多利魚	紐奧良腿骨	蒲燒雞腿
	副菜	鼓汁豆腐	蒸蛋	牛蒡炒肉絲	鮮香炒蛋	豆干肉片	茄汁豆包	昆布關東煮
		小瓜炒菇	三杯杏鮑菇	咖哩洋芋	燒茄子	時蔬	蛋酥高麗菜	蝦米白菜滷
		汆燙時蔬	季節蔬菜	炒時蔬	脆炒青菜	活力青菜	炒時蔬	脆炒青菜
第四週								
星期		一	二	三	四	五	六	日
早餐	配菜	西芹炒豆包	茄汁素肚	魚鬆/素鬆	滷白K油豆腐	榨菜炒豆干	鹹蛋	魚鬆/素鬆
		薑絲海帶苗	拌三色	酸菜麵腸	黃豆芽素肉絲	豆薯胡蘿蔔絲	素三寶	滷花生麵筋
		油菜	青江菜	芥藍菜	耐龍菜	油菜	青江菜	高麗菜
午餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	照燒雞丁	醬燒叉燒豬	蜜汁雞腿	起司雞排	檸檬雞排	三杯雞丁	蔥燒豬排
	副菜	高鮮蒸蛋	百頁豆腐	小魚炒豆干	香滷茼蒿麵輪	豆皮白菜	雙K滷車輪	魚香茄子
		毛豆仁炒豆干	脆炒山東白菜	蒜炒青菜	椒鹽銀芽	螞蟻上樹	火腿玉米	滷白菜
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	菲力雞排	烤翅小腿	羅勒打拋豬(不辣)	招牌經典里肌	醬燒旗魚丁	糖醋豬肉片	香滷雞腿
	副菜	八寶肉醬	雞肉冬粉咖哩	小瓜炒蛋	香拌干絲	鼓汁豆腐	什錦香筍	紅燒豆腐
		筍干	香菇清炒白蘿蔔絲	薑絲海帶芽	雙色鮮蔬	田園蔬菜	小魚豆乾丁	三杯杏鮑菇
		炒青菜	活力青菜	脆炒青菜	脆炒時蔬	季節時蔬	可口青菜	汆燙時蔬

備註：菜色可能因當季時令等因素做更動！

每日供應熱量

熱量(大卡)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)
1700	76	62	210