

週	週期	 A (配白飯)	 B (配高纖飯)	 C (特色粉/麵/飯)	 E (素食)	湯
二	W1D2	金針雲耳蒸肉片 	低脂白汁香草魚柳  	匈牙利豬柳扁意粉	金粟菜脯炒蛋 	粟米合掌瓜瘦肉湯
三	W1D3	香蒜豉汁蒸雞	翠玉瓜雲耳炒牛肉 	蝦皮椰菜肉粒飯 	鮮茄燴素肉丸  	蓮藕綠豆瘦肉湯
四	W1D4	梅子豬柳粒 	青豆角肉茸蒸蛋 	低脂卡邦尼薯仔雞球配磨菇飯  	蓮藕蒸豆腐餅  	粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯
五	W1D5	什香草玉米筍炒雞柳粒	蛋白鮮菌魚柳扒西蘭花  	蒜香磨菇肉絲意粉	素麻婆豆腐  	淮山蓮子茨實瘦肉湯
一	W2D1	香茅雞扒	日式燕麥蟹柳肉鬆蒸蛋  	生炒雞絲飯	什菌燴齋筋	蕃茄薯仔瘦肉湯
二	W2D2	唐芹白蘿蔔煮肉丸 	韭黃冬菇絲炆魚柳 	意式茄蓉翠玉瓜燴雞柳扁意粉	沙嗲素肉煮薯仔  	蓮藕眉豆花豆瘦肉湯
三	W2D3	南瓜蒸雞粒 	韓式青瓜炒豬柳絲	鮮茄肉醬意粉	滑豆腐蒸蛋  	冬瓜去濕瘦肉湯
四	W2D4	雲耳南瓜蒸肉餅 	低脂咖哩牛肉  	西蘭花雞肉蛋飯 	北菇雲耳炒素雞  	苦瓜黃豆瘦肉湯
五	W2D5	冬瓜燴肉粒 	鮮茄洋蔥魚柳 	椰菜蛋雞肉炒麵 	甜竹燴雙蔬  	蓮藕黑豆瘦肉湯
一	W3D1	草菇瓜粒扒雞丁	粟米魚柳  	低脂葡汁燴豬柳粒長通粉  	蜜豆甘筍炒素肉  	勝瓜瘦肉湯
二	W3D2	蜜糖黑醋豬柳粒 	南瓜雞蓉蒸蛋 	低脂白汁雞皇飯  	欖菜乾燒四季豆	霸王花雪耳瘦肉湯
三	W3D3	薯仔炆雞 	日式金菇炆魚柳  	美式磨菇燴豬柳粒長通粉	雙菇瓜甫玉子豆腐 	節瓜鱒魚瘦肉湯
四	W3D4	北菇馬蹄蒸肉餅	匈牙利牛肉	低脂白菌芝士燴雞球飯	菜脯涼瓜炒蛋 	猴頭菇粟米甘筍瘦肉湯
五	W3D5	洋蔥汁燴雞粒 	魚港腐竹炆魚柳   	黑椒豬柳絲炒烏冬  	西芹腰果炒素肉丁  	生熟薏米節瓜瘦肉湯
一	W4D1	羅勒肉鬆炒豆角 	青紅椒菠蘿燴魚柳 	瑞士汁牛肉炒河	什菌扒蛋白 	金銀菜蜜棗南北杏瘦肉湯
二	W4D2	唐芹雲耳蒸雞柳	意式燴海鮮 	日式雞粒炒飯配照燒魚蛋 	白蘿蔔炆素肉  	霸王花瘦肉湯
三	W4D3	蜜汁豬柳粒	日式雞蓉蒸蛋  	韓式豬柳絲炒意粉	羅漢上素	南瓜番茄紅豆瘦肉湯
四	W4D4	冬菇鱒魚蒸雞粒 	南瓜雲耳炒牛肉	茄子雞柳飯 	香蔥黑芝麻粉絲蒸蛋 	木瓜雪耳瘦肉湯
五	W4D5	香妃雞球	香芹蒸鯪魚豬肉餅 	照燒汁鴨胸意粉	金菇扒玉子豆腐 	沙參玉竹煲雞湯
一	W5D1	南瓜蒸豆腐肉餅   	洋蔥磨菇牛肉粒	黑椒豬柳絲飯	雜錦瓜粒燴素蝦  	蟲草花桂圓枸杞瘦肉湯
二	W5D2	鎮江肉丁	海皇蒸蛋  	泰式肉碎芽菜炒麵	荷豆雙耳扒鮑魚菇	海底椰淮山瘦肉湯
三	W5D3	銀芽甘筍炒雞絲	荷塘豆腐    	南瓜雜豆雞絲繪螺絲粉	香蒜勝瓜炒素雞扒  	眉豆花生雞腳湯

