

第1週



兒童餐單



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

早餐

早餐穀物
牛奶

餐包、牛奶

娃娃菜雞肉湯
意粉

牛奶麥皮

西蘭花
瘦肉通粉

時菜瘦肉
意粉

早點

香蕉

蘋果



橙

雪梨

火龍果

時果

午餐

青瓜炒雞肉
時菜

番茄薯仔
煎魚柳
時菜煮瘦肉

番茄粟米炒蛋
菜心炒牛肉

西蘭花甘筍瘦
肉燴螺絲粉

雞肉煮豆腐
時菜

雜豆瘦肉米粉

湯

薯仔黃豆
瘦肉湯

老黃瓜瘦肉湯

白蘿蔔、芋頭、
紅蘿蔔、豆腐、
乾冬菇瘦肉湯

合掌瓜栗子
粟米瘦肉湯

南瓜番茄薯仔
鮮魚湯

茶點

菜心瘦肉通粉

紹菜瘦肉米粉

牛奶蛋糕
牛奶

南瓜芋頭
西米露

香甜麵包
牛奶



第2週

兒童餐單



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

早餐

早餐穀物
牛奶

香甜麵包
牛奶

菜心瘦肉
湯米線

香甜麵包
牛奶

蛋花瘦肉粥

芝麻餅乾
牛奶

早點

香蕉

蘋果

橙

雪梨

火龍果

時果

午餐

南瓜煎蛋
時菜煮雞肉

小棠菜煎魚柳
時菜煮瘦肉

紹菜炒牛肉
時菜

鮮茄椰菜瘦肉
燴意粉

冬菇粟米
蒸肉餅
時菜

甘筍瘦肉
螺絲粉

湯

甘筍椰子
瘦肉湯

節瓜瘦肉湯

粉葛紅蘿蔔
鮮魚湯

青紅蘿蔔粟米
瘦肉湯

蓮藕瘦肉湯

/

茶點

雜豆瘦肉通粉

番茄牛肉麥片

班戟
牛奶

啫咋糖水

紫菜粟米飯團
牛奶

/



第3週



兒童餐單



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

早餐

早餐穀物
牛奶

蛋花瘦肉意粉

菜心雞肉
螺絲粉

牛奶麥皮

雜豆瘦肉通粉

營養雞蛋
牛奶

早點

香蕉

蘋果

橙

雪梨

火龍果

時果

午餐

粟米煮雞肉
時菜

黃芽白煮魚柳
時菜煮瘦肉

瘦肉燴豆腐
時菜

甘筍蛋絲
牛肉燴意粉

蒸蓮藕餅
時菜

粟米瘦肉粥

湯

豆腐、豌豆仁、
香菇瘦肉湯

白菜粟米
瘦肉湯

雪梨蘋果無花
果瘦肉湯

番茄豆腐粟米
鮮魚湯

甘筍腐竹
瘦肉湯

茶點

南瓜瘦肉粥

雞蛋三文治
牛奶

班戟
牛奶

腐竹雞蛋糖水

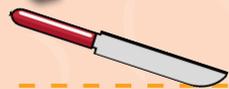
牛油粟米
牛奶



第4週



兒童餐單



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

早餐

早餐穀物
牛奶

菜心瘦肉米粉

娃娃菜瘦肉
螺絲粉

蛋糕
牛奶

西蘭花瘦肉
通粉

芝麻餅乾
牛奶

早點

香蕉



蘋果

橙

雪梨



火龍果

時果

午餐

粟米雞蛋
燴瘦肉
時菜

煎魚柳炒蛋
時菜煮瘦肉

薯仔甘筍
燴雞肉
時菜

雞蛋甘筍絲
瘦肉燴意粉

鮮茄蛋絲
炒牛肉
時菜

時菜牛肉
通粉

湯

栗子南瓜
瘦肉湯

合掌瓜雪耳
黃豆瘦肉湯

木瓜百合
鮮魚湯

粟米蛋花
瘦肉湯

蔬菜薯仔
雞肉湯



茶點

椰菜瘦肉通粉

香甜排包
牛奶



營養雞蛋
牛奶

番薯糖水

生日蛋糕
牛奶

