

每週菜譜

	星期一 (25/3)	星期二 (26/3)	星期三 (27/3)	星期四 (28/3)	星期五 (29/3)	星期六 (30/3)	星期日 (31/3)
早餐	雜菜火腿米通粉	白粥 配叉燒包	時菜水餃米線	皮蛋肉碎粥 配腸粉	牛奶麥皮 配芝麻豬仔包	魚肉粥 配花卷2件	雜菜碎肉通粉
午餐	P*鹹蛋蒸肉餅	豉汁蒸烏頭	柱侯蘿蔔炆肉片	C*金針雲耳蒸雞件	豉汁鳳爪排骨	美極雞翼	豉汁彩椒炒雞球
	雲耳浸娃娃菜	蒜蓉炒翠玉瓜	蒜子肉炒油麥菜	清炒菜心	白灼西生菜	甘筍炒椰菜	上湯甘筍冬瓜
湯	紫菜肉片蛋花湯	青紅蘿蔔南北杏瘦 肉湯 一碗湯免渣	牛大力土伏苓赤小 豆扁豆煲豬骨湯 一碗湯免渣	西洋菜陳腎甘筍羅 漢果瘦肉湯 一碗湯免渣	木瓜甘筍粟子粟米 齋湯 一碗湯免渣	淮山杞子圓肉烏雞湯 一碗湯免渣	蕃茄薯仔瘦肉湯
茶點	瑞士卷1件	利賓納配小饅頭1個	燒賣4粒	果占治1件	芋頭西米露	蒸蕃薯1件	燉蛋
水果	橙 橙汁	香蕉 蘋果汁	橙 橙汁	木瓜 蘋果汁	生果拼盆 橙汁	大蕉 蘋果汁	橙 橙汁
晚餐	蕃茄燴雞柳	P*魚香茄子	味菜燴魚柳	蝦仁蔥花炒蛋	F*薑蔥蒸鮑魚	客家炆腩肉/肉片	麵醬豆卜蒸排骨
	清炒菜心	肉絲炒白菜	薑汁灼西生菜	A*羅漢齋	上湯節瓜	蒜蓉炒四季豆	薑汁炒學斗

每週菜譜

	星期一 (1/4)	星期二 (2/4)	星期三 (3/4)	星期四 (4/4)	星期五 (5/4)	星期六 (6/4)	星期日 (7/4)
早餐	柴魚花生肉碎粥 配腸粉	時菜魚片米粉	白粥 配生煎包2個	牛奶麥皮 配提子包	南瓜肉碎粥 配素菜包	雜菜火腿通粉	時菜雲吞米線
午餐	蕃茄燴雞柳	T*老少平安	F*薑蔥蒸盲鱸	薯仔炆雞球	叉燒咸蛋	洋蔥碎肉炒蛋	蟲草花蒸雞球
	白灼唐生菜	杞子上湯娃娃菜	蒜子炒油麥菜	白灼西生菜	蒜蓉炒菜心	肉絲扒節瓜	薑汁炒學斗
湯	芥菜薑片肉片湯	西洋菜陳腎甘筍羅漢果瘦肉湯 一碗湯免渣	木瓜花生眉豆栗子齋湯 一碗湯免渣	淮山杞子茨實圓肉瘦肉湯 一碗湯免渣	菜乾大白菜甘筍南北杏瘦肉湯 一碗湯免渣	無花果圓肉杞子紅棗烏雞湯 一碗湯免渣	粟米魚肚羹
茶點	熱檸檬菜蜜配小饅頭1個	燒賣4粒	綠茶紅豆糕1件	蒸餃三隻	牛角酥1個	杏仁糊	蒸蕃薯1件
水果	橙 橙汁	木瓜蘋果汁	橙 橙汁	牛奶蕉 蘋果汁	橙 橙汁	香蕉 蘋果汁	橙 橙汁
晚餐	蒸三色蛋	C*白切雞	冬菇馬蹄蒸肉餅	陳醋一字排	豉油浸雞翼	*F*橢角蒸鮫魚	p*金針雲耳蒸肉片
	煙鴨胸炒椰菜	清炒菜心	腐乳灼唐生菜	蒜蓉炒西蘭花	雲耳浸紹菜	蒜蓉肉碎炒四季豆	蒜子菠菜

每週菜譜

	星期一 (8/4)	星期二 (9/4)	星期三 (10/4)	星期四 (11/4)	星期五 (12/4)	星期六 (13/4)	星期日 (14/4)
早餐	時菜魚片麵	白粥 配叉燒腸粉	雜菜雞粒米線	菜乾肉碎粥 配饅頭1件	牛奶麥皮 配芝士沙律包	生菜鯪魚球粥 配腸粉	雜菜肉碎通粉
午餐	土魷馬蹄蒸肉餅 馬蹄蒸肉餅	蠔油冬菇甘荀炸麵 根	豉汁蒸排骨	鮮淮山杞子蒸雞	三文魚炒蛋	C*蜜糖香蒜雞翼	蟲草花蒸雞球
	蒜蓉炒菜心	薑汁炒白菜	白灼西生菜	上湯甘荀娃娃菜	薑汁炒椰菜 瑤柱減半	蒜蓉炒四季豆	蒜子菠菜
湯	粟子黨參蟲草花螺 頭瘦肉湯 菜乾碎肉粥	雪梨紅棗雪耳腰果 齋湯 一碗湯免渣	粉葛赤小豆扁豆 瘦肉湯 一碗湯免渣	無花果蓮子百合 淮山瘦肉湯 一碗湯免渣	蓮藕馬蹄鯪魚湯 一碗湯免渣	五指毛桃甘荀粟米煲 雞湯 一碗湯免渣	紫菜蛋花碎肉湯
茶點	小蛋糕1個	紅棗圓肉薑茶配小 饅頭1個	五穀粗糧糕1件	班戟1件	芝麻豆腐花	蒸蕃薯1件	燉蛋
水果	橙 橙汁	香蕉 蘋果汁	橙 橙汁	木瓜 蘋果汁	橙 橙汁	牛奶蕉 蘋果汁	橙 橙汁
晚餐	京蔥炒雞柳	p*支竹冬菇炆火腩	F*粟米燴魚柳	雜菜餐肉炒蛋	梅菜蒸鯪魚	銀魚仔蒸肉片 薑蔥蒸肉片	P*洋蔥彩椒炒豬 柳
	上湯旺菜	雲耳炒翠玉瓜	蒜子炒油麥菜	肉絲扒節瓜	白灼唐生菜	清炒菜心	上湯甘筍冬瓜

每週菜譜

	星期一 (15/4)	星期二 (16/4)	星期三 (17/4)	星期四 (18/4)	星期五 (19/4)	星期六 (20/4)	星期日 (21/4)
早餐	蠔豉肉碎粥 配腸粉 肉碎粥配腸粉	雜菜魚片米通粉	白粥 配鮮竹卷2件	牛奶麥皮 配杏片麥西哥包	雞絲粥 配素蘿白糕1件	蕃茄火腿通粉	雪菜肉絲米線
午餐	F*蕃茄燴炸魚柳	P*椰汁芋頭炆豬柳	F*薑蔥蒸鮑魚	杞子棉花雞球 杞子蒸雞球	豉油雞脾	菜甫碎肉炒蛋	椒鹽豬扒
	肉絲煮節瓜	蒜蓉炒菜心	薑汁炆西生菜	蒜蓉炒西蘭花	杞子上湯紹菜	薑汁炒菜心	薑汁炒學斗
湯	南瓜粟米甘筍瘦肉 湯 一碗湯免渣	節瓜茨實淮山班魚 湯 一碗湯免渣	青紅蘿蔔南北杏瘦 肉湯 一碗湯免渣	菜乾大白菜甘筍南 北杏瘦肉湯 一碗湯免渣	茶樹菇甘筍合桃茨 實齋湯 一碗湯免渣	椰子甘筍粟米南北杏 煲雞湯 一碗湯免渣	蕃茄薯仔雜菜湯
茶點	檸檬薏米水配 小饅頭1件	瑞士卷1件	小籠包2個	香芋包1個	芝麻手指包2個	紅豆沙	蒸蕃薯1件
水果	橙 橙汁	木瓜蘋果汁	橙 橙汁	牛奶蕉 蘋果汁	橙 橙汁	香蕉 蘋果汁	橙 橙汁
晚餐	鹹蛋碎肉碎蒸蛋	蠔油薑蔥炆雞	梅菜馬蹄蒸肉餅	P*蓮藕片炆腩肉	沙薑雞翼	豉汁蒸烏頭	三杯雞球
	薑汁炆西生菜	杞子上湯娃娃菜	蒜子炒油麥菜	炒甘筍椰菜	蒜蓉炆唐生菜	蒜蓉四季豆	上湯甘筍冬瓜