

## 每週菜譜

第一週	星期一 (6/5)	星期二 (7/5)	星期三 (8/5)	星期四 (9/5)	星期五 (10/5)	星期六 (11/5)	星期日 (12/5)
早餐	時菜雲吞麵	白粥 配菜肉包1隻	雜菜火腿米通粉	皮蛋肉碎粥 配素芋頭糕	牛奶麥皮 配腸仔包	魚肉粥 配腸粉	雜菜肉絲通粉
午餐	粟米馬蹄蒸肉餅	豉汁蒸盲鱸	五柳素鴨	叉燒韭黃蔥花炒蛋	芋頭炆鴨	豉油浸雞翼	洋蔥甘筍炒肉片
	欖菜炒四季豆	白灼西生菜	蒜蓉炒油麥菜	薑汁灼唐生菜	清炒灼菜心	雲耳麵筋炒青瓜	蒜蓉灼西蘭花
湯	蕃茄南瓜肉片湯  一碗湯免渣	粉葛赤小豆扁豆瘦 肉湯  一碗湯免渣	茶樹菇合掌瓜甘筍 合桃齋湯  一碗湯免渣	木瓜雪耳魚尾湯  一碗湯免渣	佛手瓜花生章魚眉 豆瘦肉湯  一碗湯免渣	蟲草花蓮子淮山 瘦肉湯  一碗湯免渣	粟米湯
茶點	小蛋糕	阿華田配小饅頭	煎餃3隻	咖地軟包	香草綠豆沙	蒸蕃薯	燉蛋
水果	橙 橙汁	奶蕉 蘋果汁	橙 橙汁	木瓜 蘋果汁	橙 橙汁	大蕉 蘋果汁	橙 橙汁
晚餐	菠蘿咕嚕雞柳	麵醬豆卜蒸排骨	西芹唐芹炒魚鬆	茄子炆肉片	紅燒肉絲燴魚柳	粟米燴肉粒	京都豬柳
	薑汁灼旺菜	上湯浸學斗	甘筍上湯節瓜	蒜蓉煮椰菜	杞子上湯娃娃菜	白灼唐生菜	薑汁灼菜心

## 每週菜譜

第二週	星期一 (13/5)	星期二 (14/5)	星期三 (15/5)	星期四 (16/5)	星期五 (17/5)	星期六 (18/5)	星期日 (19/5)
早餐	白粥 配雞仔包2隻	時菜水餃米粉	雞絲粥 配腸粉	牛奶麥皮配吞拿魚包	南瓜肉碎粥 配花卷2件	時菜火腿米通粉	雜菜肉絲通粉
午餐	麵豉蒸鮫魚	洋蔥蕃茄燴豬柳	白汁燴魚柳	鮮淮山杞子蒸雞球	蘿蔔牛腩	涼瓜肉碎炒蛋	薑蔥蒸雞球
	杞子上湯旺菜	雲耳翠玉瓜	杞子上湯節瓜	蒜蓉炆學斗	上湯浸菜心	薑汁甘筍煮椰菜	薑汁炆白菜
湯	薏米冬瓜肉片湯	老黃瓜赤小豆粟米 甘筍瘦肉湯 一碗湯免渣	羅宋湯 一碗湯免渣	合掌瓜甘筍粟子 無花果瘦肉湯 一碗湯免渣	蓮子百合無花果淮 山馬蹄齋湯 一碗湯免渣	沙參玉竹雪梨雪耳雞 湯 一碗湯免渣	鯪魚球生菜湯
茶點	五花茶配 小饅頭	清蛋糕	五穀粗糧糕1件	馬拉盞1件	班戟	陳皮紅豆沙	蒸蕃薯
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	瑤柱碎肉蒸蛋 肉碎蒸蛋	金針雲耳蒸雞件	土魷馬蹄蒸肉餅 馬蹄蒸肉餅	糖醋一字排	沙薑雞翼	豉汁蒸黃立倉	沙葛炆肉片
	腐乳炆唐生菜	薑汁炆菜心	蒜蓉炆西生菜	肉絲煮合掌瓜	蝦米粉絲煮冬瓜	蒜蓉煮紹菜	白灼西生菜