

每週菜譜

第一週	星期一 (1/7)	星期二 (2/7)	星期三 (3/7)	星期四 (4/7)	星期五 (5/7)	星期六 (6/7)	星期日 (7/7)
早餐	雜菜火腿米通粉	白粥 配菜肉包1隻	時菜雲吞麵	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	白切雞	叉燒韭黃蔥花炒蛋	芋頭炆鴨	香菇素肉餅	洋蔥甘筍炒肉片
	欖菜炒四季豆	白灼西生菜	蒜蓉炒油麥菜	薑汁炆唐生菜	清炒炆菜心	雲耳麵筋炒青瓜	蒜蓉炆西蘭花
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	蟲草花蓮子淮山 瘦肉湯 一碗湯免渣	木瓜雪耳魚尾湯 一碗湯免渣	節瓜花生草魚眉豆 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	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
	薑汁炆旺菜	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	薑汁炆菜心

每週菜譜

第二週	星期一 (8/7)	星期二 (9/7)	星期三 (10/7)	星期四 (11/7)	星期五 (12/7)	星期六 (13/7)	星期日 (14/7)
早餐	雞絲粥 配腸粉	時菜水餃米粉	白粥 配雞仔包2隻	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 豉汁蒸魚柳	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

每週菜譜

第三週	星期一 (15/7)	星期二 (16/7)	星期三 (17/7)	星期四 (18/7)	星期五 (19/7)	星期六 (20/7)	星期日 (21/7)
早餐	時菜肉絲米通粉	白粥 配生煎包2個	時菜雲吞米線	菜乾肉碎粥 配腸粉	牛奶麥皮 配叉燒餐包	生菜鯪魚球粥 素蘿白糕 1件	雜菜肉碎通粉
午餐	梅菜蒸肉餅	洋蔥蕃茄燴魚柳	瑞士雞翼	香茅豬扒	蠔油鮮竹卷	肉絲煮豆腐	柱侯醬蘿蔔炆雞球
	麵醬炒白豆角	白灼西生菜	蒜蓉炒油麥菜	薑汁炆唐生菜	清炒菜心	雲耳麵筋炒青瓜	蒜蓉炒福菜花
湯	霸王花黃豆甘筍無 花果瘦肉湯 一碗湯免渣	南瓜粟米甘筍瘦肉 湯 一碗湯免渣	皮蛋芫茜茶瓜魚湯 一碗湯免渣	蟲草花淮山杞子瘦 肉湯 一碗湯免渣	紅菜頭粟米紅腰豆 馬蹄齋湯 一碗湯免渣	木瓜花生甘筍雞腳豬 展湯 一碗湯免渣	勝瓜肉片湯
茶點	牛油蛋糕1件	臙荊葉羅漢果水配 小饅頭	蓮蓉包	油占治	芝麻糊	蒸蕃薯	燉蛋
水果	橙 橙汁	香蕉 蘋果汁	橙 橙汁	木瓜 蘋果汁	橙 橙汁	奶蕉 蘋果汁	橙 橙汁
晚餐	西芹片甘筍炒雞球	金銀蒜蒸排骨	薑蔥蒸鮑魚	蒸三色蛋	普寧豆醬炆雞件	榨菜蒸肉片	子薑菠蘿炆肉片
	薑汁炆旺菜	上湯浸學斗	甘筍上湯節瓜	肉絲煮椰菜	杞子上湯娃娃菜	白灼唐生菜	薑汁炆菜心

每週菜譜

第四週	星期一 (22/7)	星期二 (23/7)	星期三 (24/7)	星期四 (25/7)	星期五 (26/7)	星期六 (27/7)	星期日 (28/7)
早餐	白粥 配煎餃三隻	雜菜魚片米粉	蠔豉肉碎粥 配腸粉 肉碎粥 配腸粉	牛奶麥皮 配粟米火腿包	雞絲粥 配素芋頭糕1件	蕃茄火腿通粉	榨菜肉粒米線
午餐	蒜蓉豉汁蒸鮑魚	支竹豆卜炆火腩	紅棗肉絲蒸立魚柳	蠔油薯仔炆排骨	A叉燒拼咸蛋 B魚肉釀茄子	煙三文魚蔥花炒蛋	蓮藕片炆肉片
	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	薑汁灼白菜	蒜子浸莧菜
湯	蕃茄薯仔肉片湯 一碗湯免渣	粉葛赤小豆扁豆鯪魚湯 一碗湯免渣	冬瓜去濕料陳皮瘦肉湯 一碗湯免渣	菜乾大白菜陳腎南北杏瘦肉湯 一碗湯免渣	鮮淮山甘筍粟米栗子腰果齋湯 一碗湯免渣	海底椰甘筍雪梨乾南北杏瘦肉湯 一碗湯免渣	粟米魚肚羹
茶點	銀菊露配小饅頭	小蛋糕	馬豆糕1件	燒賣4粒	牛角酥	豆腐花	蒸蕃薯
水果	橙 橙汁	木瓜 蘋果汁	橙 橙汁	牛奶蕉 蘋果汁	生果拼盆 橙汁	香蕉 蘋果汁	橙 橙汁
晚餐	蟹柳碎肉蒸蛋	紅棗雲耳蒸雞球	鹹魚馬蹄蒸肉餅	山藥甘筍炒豬柳	客家炆豬肉	薑蔥蒸盲曹	柚子蜜雞翼
	腐乳炆唐生菜	薑汁灼菜心	蒜蓉炆西生菜	雲耳煮合掌瓜	蝦米粉絲煮勝瓜	蒜蓉煮紹菜	白灼西生菜