

第13週	日期	11月21日 星期一	11月22日 星期二	11月23日 星期三	11月24日 星期四	11月25日 星期五	
	早點	什錦肉粥	可口三明治+鮮奶	陽春麵	菠蘿麵包+鮮奶	肉圓+豆漿	
	午餐	胚米飯	地瓜飯	擔仔麵	地瓜飯	胚米飯	
	餐	香Q油蛋 香菇燒幼筍 四季蔬菜 當歸養生湯	和風雞腿 菜脯蔥花蛋 脆口蔬菜 鮮菇綜合湯	日式醬燒豬排 脆炒香筍 翠綠青菜 米粉湯	鐵板豬柳 泡菜火鍋 當季時蔬 結頭菜清湯	香油雞排 醬燒油豆腐 營養蔬菜 粉絲鴨肉湯	水果
		午點	蘋果派+豆花	蘿蔔糕+豆漿	綜合水果	珍珠綠豆湯	八寶甜湯
第14週	日期	11月28日 星期一	11月29日 星期二	11月30日 星期三	12月1日 星期四	12月2日 星期五	
	早點	銀絲卷+鮮奶	肉包+豆漿	雞絲麵	泡芙+鮮奶	三明治+豆漿	
	午餐	胚米飯	胚米飯	茄汁義大利麵	地瓜飯	胚米飯	
	餐	麻婆豆腐 小瓜素魷魚炒 元氣蔬菜 海菜味噌湯	香油雞排 百頁三寶 活力蔬菜 肉絲粉絲湯	漢堡雞肉排 沙嗲三絲 高纖蔬菜 藥膳排骨湯	芝麻肉排丁 鮮瓜什錦 田園蔬菜 味噌湯	紅燒雞腿 蒜香豆腐丁 營養時蔬 芹香百K湯	水果
		午點	碗粿+紫菜蛋花湯	香檸愛玉+餐包	綜合水果	饅頭+綠豆湯	鍋貼+麥茶