

106 上 19-22 週餐點

		星期二	星期三	星期四	星期五
第 19 週	早 點	麵線糊	玉米瘦肉粥	肉羹麵	香蔥麵包+牛奶
	午 餐	高纖五穀飯	火腿蛋炒飯	健康胚芽飯	健康糙米飯
		香菇雞	打拋豬肉	咕滷雞腿	香酥魚排
		沙茶豆干	芋泥包	日式關東煮	豆皮炒蛋
		培根彩繪花菜	干拌三絲	鮮蔬香腸	什錦肉羹
		高麗菜	芥藍菜	青江菜	鵝白菜
		鮮瓜丸仔湯	菜頭油豆腐湯	玉米濃湯	木耳金菇湯
午 點	銀絲卷+牛奶	綠豆地瓜湯	芝麻包+豆漿	綜合水果	

		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 20 週	早 點	黑糖饅頭+米漿	雞絲麵	芹香雞蛋粥	香菇肉絲米粉湯	波羅麵包+牛奶
	午 餐	養生紫米飯	高纖五穀飯	義大利肉醬麵	健康胚芽飯	健康糙米飯
		素肉燥百頁	糖醋咕咾肉	香烤雞腿	香煎里肌肉	黑胡椒豬柳
		洋蔥炒蛋	雲吞什錦羹	奶香銀絲卷	海帶雙結	螞蟻上樹
		南瓜什錦	奶香洋芋	鮮蔬混炒	椒鹽三物	佛跳牆
		小白菜	青江菜	高麗菜	菠菜	油菜
		油蔥雙色湯	肉羹湯	海芽蛋花湯	南瓜濃湯	味噌豆腐湯
	午 點	大麵羹	玉米脆片+鮮奶	醬燒肉包+豆漿	紅豆薏仁湯	綜合水果

		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 21 週	早 點	黑糖饅頭+ 米漿	雞絲麵	芹香雞蛋粥	香菇肉絲米 粉湯	波羅麵包+牛 奶
	午 餐	養生紫米飯	高纖五穀飯	義大利肉醬 麵	健康胚芽飯	麥片飯
		素肉燥百頁	糖醋咕咾肉	香烤雞腿	香煎里肌肉	豬肉壽喜燒
		洋蔥炒蛋	雲吞什錦羹	奶香銀絲卷	海帶雙結	義式潛水蛋
		南瓜什錦	奶香洋芋	鮮蔬混炒	椒鹽三物	豆瓣三絲
		小白菜	青江菜	高麗菜	菠菜	菠菜
	油蔥雙色湯	肉羹湯	海芽蛋花湯	南瓜濃湯	芹香玉米湯	
	午 點	大麵羹	玉米脆片+鮮 奶	醬燒肉包+豆 漿	紅豆薏仁湯	綜合水果

		星期一	星期二	星期三
第 22 週	早 點	菠蘿麵包+ 米漿	肉燥湯麵	草莓吐司 +鮮奶
	午 餐	紅燒嫩油	香滷豬腳	香檸雞排
		義式滑蛋	蜜汁豆干	筍丁肉醬
		白花炒豆輪	上海炒年糕	三杯洋芋
		A 菜	青江菜	油菜
		金菇三絲湯	神州味噌湯	蕃茄丸片湯
	紅燒嫩油	香滷豬腳	香檸雞排	
午 點	鮭魚蛋漢堡 +優酪乳	肉鬆三明治+ 鮮奶	紅豆湯圓	