

星期一

早餐		蜂蜜星星/粟米片 配 低糖大豆燕麥奶
水果		蘋果
午餐		豆腐肉碎蒸蛋 炒紹菜
湯品		麥冬雪梨無花果 南杏北杏素湯
茶點		雪耳蘋果瘦肉粥

星期二

早餐		菜心牛肉湯米粉
水果		蘋果+梨子水果二重奏
午餐		南瓜雞蛋三文魚拌飯 炒西蘭花
湯品		蓮藕馬蹄 百合 果皮蜜棗湯
茶點		蒸饅頭 純豆漿(無添加糖)

星期三

早餐		烱蛋配原味無糖豆奶/低糖大豆燕麥奶
水果		柑
午餐		吞拿魚蛋黃醬熱狗 配 烱粟米
湯品		蕃茄薯仔 洋蔥紅蘿蔔 瘦肉湯
茶點		雪耳百合 蓮子桂圓紅棗糖水 配手指包

餐單

10月份

星期四

早餐		迷你斑戟 配 大豆燕麥奶(低糖)
水果		香蕉+藍莓水果二重奏
午餐		蕃茄洋蔥雞蛋煮免治瘦肉 配 糙米飯 炒白菜仔
湯品		淮山海底椰 蓮子無花果 北杏蘋果湯素湯
茶點		菜心雞絲湯米粉

星期五

早餐		蕃茄瘦肉貝殼粉
水果		香橙
午餐		洋蔥栗子炆雞柳 配 紅米飯 炒蛋
湯品		腐竹紅蘿蔔 粟米馬蹄 蜜棗瘦肉湯
茶點		牛油排包 配 牛奶

星期六

早餐		蜂蜜星星/蜂蜜脆片配 純豆漿
水果		香橙
午餐		菜心瘦肉湯通粉 清水