

日期	星期	早點	午 餐						下午點心		餐點類別檢核			
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果			全穀根 莖類	豆蛋 魚肉	蔬菜 類	水果 類
12/1	五	玉米粥	糙米飯	蕃茄肉醬	螞蟻上樹	時令蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	麵包	紅棗茶	✓	✓	✓	✓
12/2	六	週休												
12/3	日													
12/4	一	冬菜冬粉	白米飯	筍絲炒肉	燴瓠瓜	時令蔬菜	味噌湯	時令水果	玉米濃湯		✓	✓	✓	✓
12/5	二	廣東粥	鍋燒烏龍麵			時令蔬菜		時令水果	鮮奶饅頭	菊花茶	✓	✓	✓	✓
12/6	三	雞蛋吐司 牛奶	紫米飯	麻婆豆腐	彩椒雞丁	時令蔬菜	冬瓜湯	時令水果	關東煮		✓	✓	✓	✓
12/7	四	蔬菜麵線	咖哩燴飯			時令蔬菜		時令水果	紅豆紫米		✓	✓	✓	✓
12/8	五	清粥 肉鬆	糙米飯	蘿蔔燉肉	客家小炒	時令蔬菜	貢丸湯	時令水果	麵包	枸杞茶	✓	✓	✓	✓
12/9	六	週休												
12/10	日													
12/11	一	芙蓉麵線	白米飯	百頁豆腐	炒三色	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	擔仔麵		✓	✓	✓	✓
12/12	二	蔬菜粥	精燉紅燒麵			時令蔬菜		時令水果	奶黃包	紅棗茶	✓	✓	✓	✓
12/13	三	葡萄乾吐司 豆漿	紫米飯	瓜仔肉	芹菜豆皮	時令蔬菜	南瓜湯	時令水果	蔬菜湯麵		✓	✓	✓	✓
12/14	四	什錦冬粉	親子丼飯			時令蔬菜		時令水果	綠豆仁西米露		✓	✓	✓	✓
12/15	五	蘿蔔鹹粥	糙米飯	五香肉絲	絲瓜燴蛋	時令蔬菜	玉米排骨湯	時令水果	麵包	決明子茶	✓	✓	✓	✓
12/16	六	週休												
12/17	日													
12/18	一	蔥油冬粉	白米飯	海帶結滷肉	毛豆干丁	時令蔬菜	荳芽芙蓉湯	時令水果	什錦麵疙瘩		✓	✓	✓	✓
12/19	二	瓠瓜粥	義大利肉醬麵			時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	發麵餅	枸杞茶	✓	✓	✓	✓
12/20	三	小籠包 牛奶	紫米飯	京醬肉絲	涼拌花生	時令蔬菜	瓜仔雞湯	時令水果	米粉羹		✓	✓	✓	✓
12/21	四	莧菜麵線	香菇肉羹飯			時令蔬菜		時令水果	黑糖地瓜		✓	✓	✓	✓
12/22	五	鮭魚玉米粥	糙米飯	洋蔥炒蛋	茄汁豬柳	時令蔬菜	蘿蔔湯	時令水果	麵包	菊花茶	✓	✓	✓	✓
12/23	六	週休												
12/24	日													
12/25	一	銀芽冬粉	白米飯	麵圈滷肉	涼拌海帶絲	時令蔬菜	木耳豆腐湯	時令水果	蔬菜空心麵		✓	✓	✓	✓
12/26	二	香菇瘦肉粥	什錦湯麵			時令蔬菜		時令水果	芝蔴包	洛神花茶	✓	✓	✓	✓
12/27	三	玉米片 牛奶	紫米飯	蔥燒干絲	西魯肉	時令蔬菜	冬瓜湯	時令水果	肉燥湯麵		✓	✓	✓	✓
12/28	四	絲瓜麵線	蔬菜蛋炒飯			時令蔬菜	瓠瓜湯	時令水果	綠豆芋圓		✓	✓	✓	✓
12/29	五	蘿蔔糕湯	糙米飯	紅蘿蔔煎蛋	南瓜燉肉	時令蔬菜	黃瓜魚丸湯	時令水果	麵包	桂圓茶	✓	✓	✓	✓
12/30	六	週休												
12/31	日													

※以上中午餐點均附有當季水果；青菜蔬果類，會因季節、氣候不定而做微調。