

日期		11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		草莓麵包 炒蔥蛋 肉燥蔬菜炒麵 綠茶	鮪魚蛋餅 小熱狗 黑糖小饅頭 紅茶	小籠湯包*5 白煮蛋 米漿 香酥雞米花	香雞排 馬芬堡 荷包蛋 奶茶	刈包 里肌肉排 荷包蛋 豆漿	地瓜粥 花生麵筋 炒雞丁 炸豆腐
中餐	主食	白米飯	白米飯	培根蛋炒飯	白米飯	白米飯	白米飯
	主菜	香酥魚丁 味噌燒肉	香滷雞排 香酥魚排	日式豬排 紐澳良腿排	酥炸雞丁 豆輪燒肉	香烤雞腿 鐵路大排	花枝蝦排 檸香烤雞翅
	副菜	螞蟻上樹	蒜香炸豆腐	茶碗蒸	鮮蔬寬粉	玉米炒蛋	筍丁肉燥
	副菜	黑米糕捲	玉兔包	玉米可樂餅	港式燒賣	香滷福州丸	蜜汁地瓜
	青菜	海味黃瓜	炒高麗菜		砂鍋白菜滷	焗汁花椰菜	蒜香四季豆
	青菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	有機蔬菜	健康青菜	健康青菜
	湯品	蒜頭雞湯	菇菇肉絲湯	豚骨什錦鍋物	冬菜鴨肉湯	綠豆地瓜湯	紫菜蛋花湯
	熱量	866大卡	878大卡	895大卡	865大卡	874大卡	865大卡
晚餐	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	蛤蜊炒麵	
	主菜	薑母鴨 鹽酥雞丁	南瓜燒肉 曼波雞排	沙茶肉片 麻油雞	茄汁豬排 香酥雞翅	卡啦雞排	
	副菜	咖哩百頁	洋蔥炒蛋	茄汁豆包	蟬味蒸蛋	什錦滷味	
	副菜	小薯球*3	紅豆麻糬燒	海苔丸子	滷水晶餃	中式香腸	
	青菜	鐵板銀芽	紅燒雙結	韭菜甜不辣	砂鍋白菜滷		
	青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
	湯品	玉米排骨湯	綠豆薏仁湯	青木瓜雞湯	蘿蔔貢丸湯	山藥排骨湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	899大卡	885大卡	897大卡	905大卡	894大卡	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整