

日期	早上點心 Morning Snack	午餐 Lunch	下午點心 Afternoon Snack	營養分析 Nutritional Analysis
1 (二)	牛奶Milk 雜糧土司 Multigrain Toast	糖醋魚排 Sweet and Sour Fish 青菜 Vegetable 炸豆腐 Fried Tofu 三絲湯 Triple Mushroom Soup	粉圓豆花 Tofu Pudding with Tapiocas	豆腐中含有豐富的大豆蛋白質，它不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防；而豆腐中的維生素E，可以防衰老。此外，豆腐中含有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益，還能預防老年癡呆症
	本餐約 150 卡 150 calories	本餐約 430 卡 430 calories	本餐約 140 卡 140 calories	
2 (三)	豆漿 Soybean Milk 水果沙拉 Fruit Salad	梅乾扣肉 Steamed Pork with Pickled Vegetable 蒸蛋 Steamed Eggs 青菜 Vegetable 排骨玉米湯 Corn With Sparerib Soup	麵疙瘩 Chinese Pasta	雞蛋含有大量的維生素和礦物質及有高生物價值的蛋白質。其蛋白質的氨基酸組成與人體組織蛋白質最為接近。
	本餐約 150 卡 150 calories	本餐約 450 卡 450 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
3 (四)	牛奶Milk 芋頭火腿Taro with Ham	蔬菜燴飯 Combination Vegetable Rice 魚丸黃瓜湯 Fish Ball and Cucumber Soup	四色甜湯 Four Color Sweet Bean Soup	大黃瓜中含有黃瓜酶與維生素，可促進新陳代謝，柔嫩肌膚；葫蘆素可提高吞噬細胞的作用加強免疫力；另外，大黃瓜中所含的一些有機酸有抗菌消炎、生津潤喉的作用
	本餐約 145 卡 145 calories	本餐約 450 卡 450 calories	本餐約 155 卡 155 calories	
4 (五)	豆漿 Soybean Milk 小魚稀飯 Little Fish Porridge	瓜仔肉 Steamed Meat with Pickled Cucumber 開陽白菜 Chinese Cabbage 青菜 Vegetable 蕃茄豆腐湯 Tomato and Tofu Soup	豬腳麵線 Vermicelli with Pork Leg	番茄中的茄紅素是屬於天然的脂溶性色素，需要經過加熱、加工後，會大量的釋放出來，更有利於人體的吸收。除了茄紅素之外，番茄中也有很高量的維生素C，這兩者都是很好的抗氧化物質。
	本餐約 145 卡 145 calories	本餐約 450 卡 450 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
5(六)~6(日)周末愉快				
7 (一)	豆漿 Soybean Milk 香菇竹筍包 Mushroom and Bamboo Shoots Bun	海鮮板條 Seafood Rice Noodles 豆薯肉片湯 Yam Bean and Pork Soup	仙草米苔目 Herbal Jelly with Rice Noodles	香菇的營養價值很高，其營養超過所有的蘑菇，因此被譽為蘑菇后。香菇是一種高蛋白、低脂肪的食用菌，多吃能幫助兒童的骨骼和牙齒的生長。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 445 卡 445 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
8 (二)	牛奶Milk 小蛋糕 Mini Cake	豆瓣豬柳 Pork Tenderloins with Soy Bean Sauce 涼拌干絲 Shredded Dried Bean Curd Salad 青菜 Vegetable 蛤蜊湯 Clam Soup	QQ芋圓湯 Taro Ball Sweet Soup	蛤蜊中富含鐵質，可預防及治療因缺鐵所導致的貧血；內含的牛磺酸能有效降低人體血液中的膽固醇，並預防動脈硬化等疾病，同時對視力和肝臟都有保護作用。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 445 卡 445 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
9 (三)	豆漿 Soybean Milk 蛋餅 Egg Cakes	滷肉 Stewed Pork with Soy Sauce 涼拌海帶芽 Tossed Kelp Salad 青菜 Vegetable 香菇雞湯 Mushroom with Chicken Soup	貢丸意麵 Meat Ball Noodle Soup	雞肉含有蛋白質、醣類、維生素A、維生素B群、鈣、磷、鐵、銅等營養素。雞肉含優質蛋白質、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體，是體質虛弱、病後、產後以及老年人適合攝取蛋白質的來源。
	本餐約 145 卡 145 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 160 卡 160 calories	
10 (四)	牛奶Milk 五彩球	什錦炒麵 House Special Noodles 排骨苦瓜湯 Bitter Gourd with Sparerib Soup	豆沙包 Red Bean Bun 綠豆湯 Green Bean Soup	綠豆的藥理作用為降血脂、降膽固醇、抗過敏、抗菌、抗腫瘤、增強食欲、保肝護腎。
	本餐約 145 卡 145 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 160 卡 160 calories	
11 (五)	豆漿 Soybean Milk 果醬吐司 Toast with Jam	筍乾焗肉 Braised Pork with Bamboo Shoots 花生麵筋 Peanuts Glutens 青菜 Vegetable 豆腐味噌湯 Miso Tofu Soup	蔥油餅 Spring Onion Pancake 水果茶 Fruit Tea	豆漿中的維生素A、維生素B1和礦物質如鉀、鈉等都明顯高于牛奶，只有鈣、磷、糖低于牛奶，所以豆奶不能替代牛奶來喂養嬰兒。
	本餐約 145 卡 145 calories	本餐約 450 卡 450 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
12(六)~13(日)周末愉快				
14 (一)	豆漿 Soybean Milk 蔬菜沙拉 Vegetable Salad	涼麵 Cold Noodles 滷蛋 Stewed Eggs with Soy Sauce 南瓜濃湯 Pumpkin Chowder	雞蓉玉米粥 Chicken and Corn Porridge	南瓜含有蛋白質、胡蘿蔔素及多種維他命和胺基酸、多種礦物質(鉀、磷、鈣、鐵、鋅、硒等)，含碳水化合物卻很少，因此健康有益
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 140 卡 140 calories	

15 (二)	牛奶Milk 板條壽司Flat Noodle Sushi	百頁燒肉 Stewed Pork and Bean Curds with Soy Sauce 佛手茄子 Eggplant 青菜 Vegetable 貢丸湯 Meat Ball Soup	油豆腐細粉 Fried Tofu with Green Bean Noodle Soup	茄子性寒，除了虛冷症者，孕婦亦不宜多吃，以免流產。烹調茄子時，由於維生素P密集的存在於紫色表皮與茄肉相接之處，因此不宜去皮。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 140 卡 140 calories	
16 (三)	豆漿 Soybean Milk 紅豆麵包 Red Bean Bun	檸檬鯛魚 Lemon Flavor Fish 青菜 Vegetable 雙色甜椒 Two Color Sweet Peppers 鳳梨苦瓜雞湯 Pineapple Bitter Gourd Chicken Soup	地瓜稀飯 Yam Porridge	甜椒屬於黃綠色蔬菜，含胡蘿蔔素；所含辣椒素可溶解凝血，有止痛作用，美容，潤膚功能保留，而辣味減去很多，對不吃過辣過辛味者的福音。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 430 卡 430 calories	本餐約 160 卡 160 calories	
17 (四)	牛奶Milk 鬆餅Waffle	青醬義大利麵 Spaghetti with Pesto Sauce 洋蔥濃湯Onion Chowder	三明治 Sandwich 養生茶Health Tea	洋蔥是最能夠防止骨質流失的一種蔬菜。洋蔥的辛辣味有殺菌作用，可以增強抵抗力。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 450 卡 450 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
18 (五)	豆漿 Soybean Milk 黑糖包子Brown Sugar Bun	滑溜雞片 Stir-Fried Sliced Chicken 菜脯蛋 Preserved Radish with Eggs 青菜 Vegetable 銀魚莧菜湯 Little Fish and Amaranth Soup	檸檬愛玉 Lemon Aiyu Jelly	莧菜含鐵量是菠菜的一倍；鈣含量則是三倍。且含草酸，所含鈣、鐵進入人體後容易被吸收及利用，對小兒發育和骨折癒合有其幫助。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 445 卡 445 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
19(六)~20(日)周末愉快				
21 (一)	豆漿 Soybean Milk 雙色炒蛋Carrot and Com Scrambled Eggs	香菇肉燥飯 Mushroom and Ground Pork with Rice 小黃瓜Cucumber 時蔬魚丸湯 Fish Balls with Seasonal Vegetable Soup	八寶湯圓 Mixed Ingredients Rice Ball Soup	小黃瓜是世界上種植數量第四多的蔬菜，被認為對皮膚、關節、肝臟、腎臟都有好處，也是天然植物營養素和電解質的來源，是提高能量最好的食物之一。
	本餐約 150 卡 150 calories	本餐約 430 卡 430 calories	本餐約 160 卡 160 calories	
22 (二)	牛奶 Milk 牛奶饅頭Milk Steamed Bun	糖醋里肌Sweet and Sour Pork 青菜 Vegetable 苦瓜鹹蛋Saluted Bitter Gourds with Salted Eggs 玉米濃湯 Corn Chowder	水晶湯餃 Crystal Dumpling Soup	夏天吃苦瓜 消暑降火氣，有助於防曬美白。炎夏季節吃一點苦瓜，可以預防暑氣所引起的各種疾病。保肝、消炎、退火、解毒、消腫利尿、降血壓等功效。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
23 (三)	豆漿 Soybean Milk 燒餅 Chinese Sesame Pastry	紅燒肉Braised Pork with Soy Sauce 芹菜百菇Celery with Mushrooms 青菜 Vegetable 油豆腐蘿蔔湯 Deep-Fried Tofu Radish Soup	綠豆西米露 Green Bean with Pearl Tapiocas Soup	菇類除了好吃外，它具有獨特的醫療效用，近來更是受到許多養生專家、有機食療專家所推薦。菇菌類具有益氣補虛、健脾胃，治療皮膚病...的功效，經過不斷的使用與驗證，漸漸被開發成保健食品，比如抗癌劑、保肝劑、健胃整腸錠、等藥品。
	本餐約 150 卡 150 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
24 (四)	牛奶 Milk 地瓜泥 Mashed Yam	五色炒飯Assorted Fried Rice 香菇貢丸湯 Mushroom with Meat Ball Soup	火腿玉米粥 Ham and Corn Porridge	地瓜是少數甜食中屬於鹼性的物質。它可以中和人體的酸性含有豐富的纖維質。可以促進大腸蠕動、地瓜也含有豐富的維生素a對視力的保健有相當的幫助。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
25 (五)	豆漿 Soybean Milk 菜脯稀飯Pickled Radish Porridge	腰果蝦仁Shrimp with Cashew Nuts 青菜Vegetable 螞蟻上樹Ground Pork with Green Bean Noodles 青菜吻魚湯 Vegetable with Little Fish Soup	鴨肉麵 Duck Noodles	吻仔魚的脂肪含量雖少，鈣質卻相當豐富，並且含有維生素A和維生素C，以及鈉、磷、鉀等營養素，加上魚骨極細軟，可輕易被人體消化吸收
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	
26(六)~28(一)中秋愉快				
29 (二)	豆漿 Soybean Milk 馬鈴薯泥Mashed Potato	豬肉丼 Japanese Pork and Eggs with Rice 青菜 Vegetable 海帶結滷豆干Stewed Kelp Knots with Bean curds 白菜蛋花湯 Cabbage Egg Drop Soup	米苔目甜湯 Sweet Rice Noodle Soup	馬鈴薯的營養價值很高，含有豐富的維生素A和維生素C以及礦物質，其所含的維生素是胡蘿卜的2倍、大白菜的3倍、西紅柿的4倍，維生素C的含量為蔬菜之最。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 445 卡 445 calories	本餐約 145 卡 145 calories	
30 (三)	牛奶Milk 小籠包Steamed Dumpling	滷肉 Stewed Pork with Soy Sauce 紅燒豆腐 Braised Tofu 青菜 Vegetable 鄉村濃湯 Country Chowder	豆沙包 Red Bean Bun 冬瓜茶 White Gourd Tea	冬瓜性甘而微寒，是解熱利尿的日常食物，夏季天氣熱，小便不暢通有輕微刺痛，可用冬瓜煲湯飲服，能利小便，解暑化熱。
	本餐約 140 卡 140 calories	本餐約 440 卡 440 calories	本餐約 150 卡 150 calories	

☺ 若當天的餐點不適合孩子，請事先告知。

☺ 如遇特殊狀況，菜單將隨時更改！