

# 第四週冬季菜譜

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
<b>早餐</b>	免治魚粥 麥皮 中式菜肉包 多士 低脂花生醬 蘋果汁 2%鮮奶 咖啡或茶	紫菜免治瘦肉粥 麥皮 菠蘿包 多士 香腸 西梅汁 2%鮮奶 咖啡或茶	瑤柱碎雞肉粥 麥皮 蒸腸粉 全麥多士 熟蛋 蔓越莓汁 2%鮮奶 咖啡或茶	腐竹白果粥 麥皮 叉燒包 多士 低脂花生醬 橙汁 2%鮮奶 咖啡或茶	豆腐粟米茸粥 麥皮 中式雞包 全麥多士 炒蛋 西梅汁 2%鮮奶 咖啡或茶	蠔豉菜乾粥 麥皮 牛角包 多士 熟蛋 蘋果汁 2%鮮奶 咖啡或茶	眉豆碎雞肉粥 麥皮 中式奶皇包 多士 熟蛋 橙汁 2%鮮奶 咖啡或茶
<b>午餐</b>	花生眉豆雞腳湯 金針雲耳蒸雞 白飯 炒韓國椰菜 罐頭菠蘿 2%鮮奶 茶 第二選擇	章魚節瓜湯 焗雞翼 白飯 菠菜 柑仔 2%鮮奶 茶 第二選擇	無花果雪耳湯 榨菜芽菜炒雞肉 白飯 雜菜 豆腐花 2%鮮奶 茶 第二選擇: 點心日	金銀菜湯 上湯水餃 生麵 小棠菜 罐頭梨 2%鮮奶 茶 第二選擇	雞絲魚肚羹 白汁雞皇 意粉 意大利青瓜 紅豆沙 2%鮮奶 茶 第二選擇	花旗參白朮湯 麻婆豆腐(雞肉) 白飯 西蘭花 雜果杏仁豆腐 2%鮮奶 茶 第二選擇	淮杞老雞湯 芋頭炆雞 白飯 白菜仔 啫喱 2%鮮奶 茶 第二選擇
<b>晚餐</b>	蒸雙蛋 白飯 意大利青瓜磨菇 蘋果批 2%鮮奶 茶 第二選擇	涼瓜炆雞 白飯 蠔油生菜 罐頭荔枝 2%鮮奶 茶 第二選擇	冬菇蒸魚 白飯 小棠菜 布甸 2%鮮奶 茶 第二選擇	粟米魚塊 白飯 節瓜 香蕉 2%鮮奶 茶 第二選擇	銀芽牛柳絲 白飯 炒生菜 樂士啤梨卷蛋 2%鮮奶 茶 第二選擇	洋蔥肉餅 白飯 菜心 罐頭梨 2%鮮奶 茶 第二選擇	魚香茄子(豬肉) 白飯 紹菜 皺皮瓜 2%鮮奶 茶 第二選擇
<b>晚餐</b>	宮保肉丁 白飯 白菜 鮮橙	薯仔炆牛筋 白飯 青豆 椰撻	梅菜肉餅 白飯 杭菜四季豆 西瓜	香蒸腐乳雞 白飯 葱粒椰菜花 罐頭什果	鮮枝竹炆肉片 白飯 紹菜 鮮提子	棉花雞 白飯 長青豆 蜜瓜	冬菜蒸魚 白飯 菠菜 雪糕