

## 四星期餐單範例（一）

第一週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點	雜菜肉碎湯蜆殼粉 火龍果 洋蔥炒雞柳+炒西蘭花 低脂芝士三文治	燕麥包+低糖加鈣豆奶 橙 鮮茄蘑菇牛肉長通粉 番薯糖水（少糖）	提子乾低脂奶麥皮 蘋果 冬瓜冬菇炒魚鬆、灼時菜 吞拿魚三文治+低脂奶	蒸饅頭+低糖加鈣豆奶 香蕉 肉碎蒸水蛋+炒椰菜 粟米牛肉湯烏冬	雞蛋三文治 雪梨 草菇粟米煮豆腐+灼時菜 牛奶薯蓉
第二週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點	白菜雞肉上海麵 提子 芽菜甘筍絲冬菇絲炒肉碎 小餐包+低脂奶	芝士三文治 香蕉 鮮茄肉醬螺絲粉+灼時菜 南瓜粟米粥	牛奶麥皮 木瓜 三色椒炒雞柳+炒椰菜 花生醬三文治	甜餐包+低脂奶 蘋果 節瓜冬菇絲炒肉絲 烩粟米	雜菜肉碎粥 橙 蒜蓉蒸魚柳+炒娃娃菜 果醬豬仔包+低脂奶
第三週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點	生菜牛肉通心粉 蘋果 肉碎蒸水蛋+炒小棠菜 南瓜牛奶西米露（少糖）	提子麥包+加鈣低糖豆奶 橙 低脂白汁魚柳意粉+灼時菜 冬菇粟米肉碎粥	果醬三文治 提子 草菇牛肉煮豆腐+炒椰菜 烩番薯+低脂奶	蒸饅頭+低糖加鈣豆奶 火龍果 芽菜甘筍冬菇蛋絲炒米粉 蕃茄肉碎粥	燕麥包+低脂奶 香蕉 洋蔥豬扒+炒什菜 紅豆沙（少糖）
第四週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點	粟米肉碎麥皮 香蕉 菜心珍珠筍炒雞柳 芋頭西米露（低脂奶）	粟米片+低脂奶 雪梨 南瓜汁蘑菇魚柳燴螺絲粉+ 灼時菜 番茄牛肉粥	芝士三文治 蘋果 甘筍洋蔥肉碎煎蛋+ 炒小棠菜 烩粟米	低糖加鈣豆奶+提子麥包 奇異果 冬菇雞絲蒸豆腐+炒椰菜 果醬班戟	生菜魚肉粥 柑 勝瓜甘筍草菇牛肉湯米粉 牛奶薯蓉

### 備註：

\* 半日制機構可參考此範例的茶點建議為幼兒  
每天提供：一至兩份五穀類 或 半份水果 或  
一份奶品類



### 食材補充：

三文治：不添加牛油或植物牛油；麵包選用麥包或多  
種穀麥包  
果醬：不添加糖分  
牛奶及芝士：低脂牛奶及芝士  
午餐：隨中式菜式供應五穀類：白飯／紅米白飯／粟  
米飯／菜飯