

日期	早餐	早点	午餐	下午茶点	晚餐	甜品	汤品
第一日	瑶柱桂圆鱼片粥	公司三文治	汁煮三文鱼扒 肉片炒白菜 糙米饭	蕃薯芝麻汤圆糖水	红枣淮山杞子炆鸡 金针菇炒青菜 糙米饭	元肉杞子炖桃胶	淮山红枣杞子圆肉瘦肉汤
第二日	鲜淮山肉碎粥	奶香奶黄包	粟米肉粒 上汤菠菜苗 五谷饭	冰糖雪耳莲子羹	莲藕蒸肉饼 上汤杞子浸娃娃菜 五谷饭	苹果炖雪梨	虫草花粟米椰子鸡汤
第三日	赤小豆粥	蒸甜蕃薯	鲜茄炒肉片 肉碎炒四季豆 燕麦饭	椰汁紫薯糖水	药膳蒸鸡 瑶柱节瓜 燕麦饭	黑芝麻糊	淮山茨实莲子陈皮鸡汤
第四日	小米枸杞粥	港式蛋挞	木耳蒸鱼柳 淮山红萝卜肉片炒翠肉瓜 荞麦饭	红糖圆肉小米粥	杞子煮鸡翼 西兰花炒鸡柳 荞麦饭	腐竹鸡蛋糖水	苹果红枣木耳汤
第五日	黄金小米粥	生煎包	金针木耳煮鸡槌 椰菜花炒牛肉 紫米饭	通草奶	蕃茄洋葱鸡扒 鲜淮山炒茼蒿 紫米饭	陈皮莲子百合红豆沙	黑木耳粟米红萝卜瘦肉汤
第六日	红米红枣肉碎粥	港式肠粉	薯仔炆鸡翼 豆腐炒肉碎 薏仁饭	南瓜露	粟米炒鸡丁 白汁芝士西兰花 薏仁饭	椰汁西米露	红枣杜仲黑豆杞子猪尾骨汤
第七日	粟米红萝卜瘦肉粥	糯米鸡	鲜淮山杞子蒸排骨 蚝油肉片炒藕片 桂圆饭	黄金糕	粟米蒸肉饼 肉片炒豆角 桂圆饭	冰糖炖雪燕	花胶椰肉炖乌鸡汤