

日期	早餐	早點	午餐	下午茶點	晚餐	甜品	湯品
第一日	瑤柱桂圓魚片粥	公司三文治	汁煮三文魚扒 肉片炒白菜 糙米飯	蕃薯芝麻湯圓糖水	紅棗淮山杞子燉雞 金針菇炒青菜 糙米飯	木瓜雪耳燉桃膠	淮山紅棗杞子圓肉瘦肉湯
第二日	鮮淮山肉碎粥	奶香奶黃包	粟米肉粒 上湯菠菜苗 五谷飯	冰糖雪耳蓮子羹	蓮藕蒸肉餅 上湯杞子浸娃娃菜 五谷飯	蘋果燉雪梨	蟲草花粟米椰子雞湯
第三日	赤小豆粥	蒸甜蕃薯	鮮茄炒肉片 肉碎炒四季豆 燕麥飯	椰汁紫薯糖水	藥膳蒸雞 瑤柱節瓜 燕麥飯	黑芝麻糊	淮山茨實蓮子陳皮雞湯
第四日	小米枸杞粥	港式蛋撻	木耳蒸魚柳 淮山紅蘿蔔肉片炒翠肉瓜 蕎麥飯	紅糖圓肉小米粥	杞子煮雞翼 西蘭花炒雞柳 蕎麥飯	腐竹雞蛋糖水	蘋果紅棗木耳湯
第五日	黃金小米粥	生煎包	金針木耳煮雞槌 椰菜花炒牛肉 紫米飯	通草奶	蕃茄洋葱雞扒 鮮淮山炒萵苣 紫米飯	陳皮蓮子百合紅豆沙	黑木耳粟米紅蘿蔔瘦肉湯
第六日	紅米紅棗肉碎粥	港式腸粉	薯仔燉雞翼 豆腐炒肉碎 薏仁飯	南瓜露	粟米炒雞丁 白汁芝士西蘭花 薏仁飯	椰汁西米露	紅棗杜仲黑豆杞子豬尾骨湯
第七日	粟米紅蘿蔔瘦肉粥	糯米雞	鮮淮山杞子蒸排骨 蠔油肉片炒藕片 桂圓飯	黃金糕	粟米蒸肉餅 肉片炒豆角 桂圓飯	冰糖燉雪燕	花膠椰肉燉烏雞湯