

日期	星期	早點	午餐					午點	
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯		水果
31	一	香菇滑蛋雞蓉粥	白米飯	清蒸鱈魚	蝦仁蒸蛋	炒高麗菜	蛤蠣絲瓜湯	西瓜	小兔包、豆漿
1	二	菠蘿麵包、低脂優酪乳	胚芽飯	咖哩雞	玉米肉末	開陽白菜	蘿蔔排骨湯	水梨	菜肉餛飩湯
2	三	皮蛋瘦肉粥	水餃、炒萵菜、雞蓉玉米濃湯					火龍果	焦糖蒸布丁
3	四	肉鬆蛋餅、決明子茶	地瓜飯	香煎鮭魚	番茄炒蛋	蒜拌地瓜葉	萵菜銀魚湯	香蕉	米苔目鹹湯
4	五	雞絲麵	胚芽飯	瓜仔肉	茄汁豆包	雙拼花椰菜	冬瓜排骨湯	蘋果	檸檬愛玉
7	一	蛋煎蘿蔔糕	白米飯	日式壽喜燒	螞蟻上樹	鮑菇青江菜	味增豆腐湯	葡萄	山藥地瓜餅
8	二	香芋鹹粥	胚芽飯	波羅魚丁	毛豆三丁	炒萵菜	山藥排骨湯	加洲李	小雞塊、決明子茶
9	三	巧克力饅頭、豆漿	炒烏龍麵、炒空心菜、豆腐味增湯					奇異果	關東煮
10	四	雞絲麵	地瓜飯	紅燒豆腐	絲瓜蝦球	三色蔬菜羹	蕃茄豆芽湯	鳳梨	芋圓地瓜湯
11	五	米苔目鹹湯	胚芽飯	茶香雞腿	草菇培根	核桃枸杞炒菠菜	竹筍大骨湯	木瓜	花生豆花
14	一	胚芽吐司、鮮奶	芝麻飯	沙茶肉絲	三色蛋	筍白筍肉末	酸辣湯	芭樂	雞茸玉米麵
15	二	煎餃	五穀飯	蔥爆土魷魚	糖醋甜不辣	蠔油青江	蟹味冬瓜湯	小番茄	芋頭奶香西谷米
16	三	萵菜叻仔魚粥	茄汁蝦仁炒飯、炒地瓜葉、菠菜銀魚湯					芒果	絲瓜蛤蠣麵線
17	四	蔬菜煎餅	胚芽飯	泰式打拋豬	洋蔥炒蛋	炒高麗菜	香菇雞湯	西瓜	肉包、決明子茶
18	五	油豆腐細粉湯	蕎麥飯	滑蛋雞柳	筍絲肉	涼拌小黃瓜	玉米排骨湯	水梨	紅豆燕麥粥
21	一	玉米馬鈴薯濃湯	地瓜飯	醋溜里肌	螞蟻上樹	紅燒茄子	四神湯	火龍果	香菇炒板條
22	二	山藥肉末粥	糙米飯	鳳梨蝦球	炒三絲	青花雙鮮	紅蘿蔔排骨湯	蘋果	小饅頭、養樂多
23	三	奶油餐包	金瓜炒米粉、炒芥藍菜、香菇肉羹湯					葡萄	白木耳蓮子湯
24	四	小銀絲捲、豆漿	胚芽飯	粉蒸肉	五柳豆包	開陽白菜	番茄蔬菜湯	芭樂	乾拌扁食
25	五	生日大蛋糕	紫米飯	醬爆雞丁	紅蘿蔔炒蛋	黃瓜燴甜不辣	菱角排骨湯	奇異果	中秋小月餅、麥茶
28	一	中秋節補假							
29	二	黑糖蒸糕	五穀飯	馬鈴薯燉肉	三杯雞丁	炒菠菜	味噌海芽湯	木瓜	糙米排骨粥
30	三	玉米脆片、鮮奶	海鮮炒麵、炒紅萵菜、皇帝豆排骨湯					香蕉	仙草蜜