



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>1</p> <p>香草烤雞 苣菜湯 紅萝卜 * 糙米飯 鮮果 +</p> 	<p>2</p> <p>起司蔬菜焗飯+* 時蔬沙拉* 大蒜麵包 鮮果</p>	<p>3</p> <p>亞洲風雞肉沙拉+ 全麥餐包 鮮果 甜點: 語簽餅</p>	<p>4</p> <p>全麥鮭魚沙拉三明治 蔬菜湯 菠菜沙拉佐水果及堅果*+ 鮮果</p>	<p>5</p> <p>炖牛肉* 什錦蔬菜沙拉* 比司吉 鮮果+</p>
<p>8</p> <p>西南式烤魚 豌豆湯 紅萝卜* 糙米飯, 鮮果+</p>	<p>9</p> <p>雞肉韭蔥湯(附比司吉) 什錦蔬菜沙拉* 鮮果 +</p>	<p>10</p> <p>牛肉漢堡佐全麥包, 生菜, 番茄, 洋蔥及酸黃瓜 扁豆及黑豆湯+ 鮮果</p>	<p>11</p> <p>假日</p> 	<p>12</p> <p>蔬菜番茄意麵+ 田園沙拉* 大蒜麵包 鮮果</p>
<p>15</p> <p>漢堡肉(牛) 土豆泥佐肉汁 笋瓜 全麥餐包 鳳梨水果杯+</p>	<p>16</p> <p>火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 水果杯+</p>	<p>17</p> <p>< ></p> <p>蟹肉棒佐生菜及番茄 今日湯品 全麥麵包 鮮果+</p> 	<p>18</p> <p>菠菜蘑菇千層麵+ 田園沙拉* 全麥餐包 鮮果</p>	<p>19</p> <p>墨西哥雞肉卷+ 全麥捲餅 黑豆 什錦蔬菜沙拉* 鮮果</p>
<p>22</p> <p>BBQ烤雞三明治, 全麥麵包 生菜番茄洋蔥 西蘭花蔓越莓沙拉+ 鮮果</p>	<p>23</p> <p>檸香鱈魚 番茄菠菜湯 球芽甘藍+ 焗飯 鮮果</p>	<p>24</p> <p>节日大餐</p> <p>烤火雞焗鮮美肉汁 迷迭香烤土豆 四季豆 蔓越莓醬, 全麥餐包 甜點: 番薯派</p>	<p>25</p> <p>假日 感恩节快乐</p>	<p>26</p> <p>假日</p>
<p>29</p> <p>烤土豆佐西蘭花及起司+ 菠菜沙拉佐水果及堅果*+ 鮮果</p>	<p>30</p> <p>芥末烤雞 蔬菜湯+* 紅萝卜 * 糙米飯, 鮮果</p>		<p>餐单会随时更改, 恕不另行通知</p> <p>每个餐点将配有1%脂肪牛奶</p>	<p>关键词</p> <p>+ 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日 WW = 全麦</p>