

	早	中午	下午	晚
Day 1	白粥 饅頭	蕃茄薯仔牛鯪魚湯 薑炒飯 節瓜肉片		祛濕祛劫湯 (加新鮮栗子、瑤柱) 菜芯 豉汁蒸倉魚 薑炒飯
Day 2	米漿 腸粉燒賣 (少醬)	節瓜魚湯 (加通草) 麵醬蒸排骨 菜芯 薑炒飯	生化湯	祛濕祛劫湯 (加新鮮栗子、瑤柱) 豆苗 梅菜蒸肉餅 薑炒飯
Day 3	米漿 白菜水餃	花生豬手湯 (加通草) 西洋菜 梅子蒸排骨 薑炒飯	生化湯	西洋菜滾鯪魚片湯 梅菜蒸肉餅 薑炒飯
Day 4	白粥 燻飯 豆漿	白粥 無花果淮山茨實湯 (加通草) 炆豬手 菠菜	生化湯	日月魚杞子湯 (加瑤柱) 三色椒炒雞柳
Day 5	米漿 奶油多	無花果木瓜通草豬手湯 (加玉不留行) 腰果肉丁 三色椒	生化湯	雞酒 日月魚杞子湯 (加瑤柱) 蒸鯪魚 生菜
Day 6	米漿 菜肉包 粟米	蓮子茨實百合淮山湯 西蘭花炒肉片 炒滑蛋	生化湯	雞酒 米線 娃娃菜 煎倉魚

	早	中午	下午	晚
Day 7	米漿 白菜水餃湯米線	合桃茯神湯 冬菇炆雞 西洋菜		雞酒 豬腳薑 西洋菜 合桃茯神湯
Day 8	米漿 熱香餅 奶茶	炒飯 雞酒 豬腳薑 無花果海椰湯 白菜仔		無花果海椰湯 蒸荀殼魚 金蟲草蒸雞 白菜仔
Day 9	豆漿 粢飯	肉片炒蝦子麵 三色椒炒肉片 番茄薯仔梭羅魚湯	紅棗合桃茶	五指毛桃牛大力湯 炆排骨 臘肉炒芥蘭
Day 10	pancake+牛油果+花生醬 米漿 奶茶	五指毛桃牛大力湯 煎三文魚 炒青豆		三文魚骨木耳湯 (加不不留行) 煎豬扒 薯蓉
Day 11	盅頭排骨飯 燒賣 米漿	雞湯蝦子麵 豬腳薑 翠玉瓜炒帶子		三冬湯 (加無花果) 香草焗羊架 焗車厘茄、薯仔 菠菜
Day 12	炒蛋 多士 肉碎通粉 米漿	肉醬意粉 三冬湯 (加無花果) 炒椰菜芽菜	芝麻湯丸 (黑糖薑)	節瓜肉片湯 (加通草) 番茄炒蛋 中式牛柳

	早	中午	下午	晚
Day 13	粢飯 白粥 豆漿	南瓜炆排骨 蒸豆腐 菜芯		煎龍脷柳 粉葛湯 菜芯
Day 14	桂圓蓮子粥 白菜水餃 米漿	金針雲耳蒸雞 麻油薑茸炒飯 西蘭花炒肉片	南北杏木瓜水	紅酒燴牛尾 蕃茄魚柳
Day 15	米漿 熱香餅 奶茶	雞絲炒蝦子麵 菠菜	杞子桂圓雞蛋紅糖水	適合四君子湯 (煲雞殼) 陳皮蒸鯪魚 瑤柱節瓜炆排骨
Day 16	肉絲米粉 炒蛋 多士	菠菜蕃茄雞粒炒飯 豆腐蒸肉餅 蒸水蛋 適合四君子湯 (煲雞殼)	淮山雪耳糖水	栗子炆排骨 蜜豆鮮百合炒雞柳 忌廉蘑菇湯
Day 17	瑤柱花生魚片粥 粢飯 豆漿	花生炆豬手 麻油雞酒 菜芯 菜芯肉片湯	薑汁桂圓蕃薯糖水	豬腳薑 雲耳勝瓜炒肉片 五指毛桃牛大力湯 (煲豬尾)
Day 18	盅頭排骨飯 燒賣 米漿	蟲草花蒸雞 麻油薑茸炒飯 青紅甜椒炒肉片 五指毛桃牛大力湯 (煲豬尾)	紅棗杞子茶	薯蓉 香煎三文魚扒 蕃茄薯仔肉片湯 (加王不留行)
Day 19	白菜水餃湯米線 炒蛋 豆漿	蒜蓉蒸槽仔魚 豆腐炒肉碎 炒四季豆 白菜肉碎湯	黨參蓮子合桃茶	蘆荀炒雞柳 栗子紅腰豆炆蓮藕 海椰雪梨湯 (加黃耳、無花果)

	早	中午	下午	晚
Day 20	桂圓蓮子粥 燒賣 米漿	豬腳薑 百合牛肉炒蜜豆 海椰雪梨湯 (加無花果)	桂圓南棗薑汁茶	馬蹄蒸肉餅 蒜蓉炒西蘭花
Day 21	蠔鼓豬潤粥 米漿	黨參紅棗杞子蒸桂花魚 蟲草花蒸雞 金蟲草螺片湯 (煲雞殼)	蓮子百合紅豆沙	鮮茄洋蔥豬扒 蓮藕炒肉片 金蟲草螺片湯 (煲雞殼)
Day 22	豬潤腸粉 豆漿 燻飯	粟米肉粒 南瓜蒸排骨 菜芯	沙參紅棗杞子茶	香蔥炆海參 陳皮鯪魚蒸豆腐 節瓜肉片湯
Day 23	pancake+牛油果+花生醬 米漿 奶茶	蕃茄蛋 豬肉黑木耳釀竹筍 祛濕祛劫湯 (加栗子)	陳皮桂圓栗子糖水	蘋果粟米松子仁肉碎 金針雲耳蒸雞 祛濕祛劫湯 (加栗子)
Day 24	肉碎通粉 多士 炒蛋 米漿	薯仔炆雞 蒜蓉炒椰菜花	薑汁花生湯丸	香草焗羊架 焗車厘茄、薯仔 猴頭菇茶樹菇湯
Day 25	薑片南瓜粥 燒賣 米漿	豬腳薑 肉片炒蝦子麵 猴頭菇茶樹菇湯	黑豆桂圓桑寄生蛋茶	南棗杞子蒸排骨 雲耳勝瓜炒腰果 菜芯 菜芯鯪魚片湯
Day 26	蠔鼓豬潤粥 米漿 燻飯	薑茸蛋炒飯 麻油雞酒 黨參杞子蒸排骨	南北杏冰糖雪耳燉木瓜	冬菇雲耳蒸雞焗飯 椰菜花

	早	中午	下午	晚
Day 27	盅頭排骨飯 米漿	陳皮鯪魚蒸豆腐 蕃茄蛋 菜芯	杞子紅棗桂圓煲鵪鶉蛋	鮮茄洋蔥豬扒 粟米肉粒 菜芯
Day 28	米漿 熱香餅 奶茶	西蘭花炒肉片 豆腐蒸肉餅 白菜仔牛肉湯	淮山、杞子、南棗、 蓮子燉鹿茸	豬腳薑 四季豆炒肉絲 白菜仔
Day 29	肉碎通粉 腸粉燒賣 (少醬) 米漿	蒸水蛋 冬菇栗子炆雞 椰菜花炒牛肉 清補涼煲節瓜	沙參紅棗杞子茶	瑤柱節瓜炆排骨 清蒸桂花魚 清補涼煲節瓜
Day 30	蠔鼓豬潤粥 菜肉包 米漿	海參炒荷蘭豆 豆腐炒肉碎	黨參紅棗桂圓茶	花生炆豬手 麻油雞酒 蕃茄豆腐甘荀粟米湯