



	9月30日 星期一	10月1日 星期二	10月2日 星期三	10月3日 星期四	10月4日 星期五	10月5日 星期六
第6週	香Q米飯	香Q米飯	貝佳炒飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
	糖醋豬柳	* 香酥雞腿	洋蔥豬排	沙茶肉片	照燒雞翅	
	奶香玉米 螞蟻上樹 小白菜 土瓶蒸湯	藍莓丹麥 雙花炒鮮魷 青江菜 仙草奶茶	肉末油腐 什錦白菜滷 空心菜 綜合火鍋湯	紅絲炒蛋 洋蔥香腸 油菜 日式味噌湯	鮮菇蔬菜鍋 韭香魚鱈 鵝白菜 冬瓜排骨湯	
熱量(kcal)	796.7	785.3	793.5	809.5	785.2	
第7週	10月7日 星期一	10月8日 星期二	10月9日 星期三	10月10日 星期四	10月11日 星期五	
	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯			
	梅干燒肉	* 塔香雞丁	鐵路排骨			
鮮蔬油腐 白菜什錦羹 青江菜 玉米蛋花湯	奶香螺旋麵 肉絲雙花 高麗菜 蘿蔔排骨湯	番茄炒蛋 鮮豆炒菇 油菜 紅豆芋圓湯				
熱量(kcal)	788.7	792.5	787.2			
第8週	10月14日 星期一	10月15日 星期二	10月16日 星期三	10月17日 星期四	10月18日 星期五	
	香Q米飯	香Q米飯	中式炒麵	香Q米飯	香Q米飯	
	糖醋雞丁	洋蔥豬柳	* 卡拉雞腿排	香菇燉雞	咖哩肉片	
紅燒嫩油腐 鮮瓜彩繪 小白菜 金茸三絲湯	海苔蒸蛋 極品佛跳牆 油菜 酸菜鴨肉湯	小瓜混炒 蒜蓉水餃 空心菜 布丁奶茶	鐵板銀芽 芝麻海結 青江菜 白玉排骨湯	叻魚炒蛋 彩繪雙花 鵝白菜 黃瓜魚丸湯		
熱量(kcal)	783.0	807.7	787.6	789.0	786.6	
第9週	10月21日 星期一	10月22日 星期二	10月23日 星期三	10月24日 星期四	10月25日 星期五	
	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	
	黑胡椒豬柳	蔗香雞翅	蘿蔔燒肉	* 轟炸雞腿	蜜汁里肌	
沙茶什錦鍋 鮮燴絲瓜 青江菜 南瓜濃湯	八寶肉醬 大黃瓜什錦 高麗菜 白玉肉絲湯	雙花鵝蛋 彩繪福州丸 油菜 綠豆仙草	番茄豆腐 肉絲高麗菜 空心菜 鮮菇冬瓜湯	玉米炒蛋 鮮蔬寬粉 小白菜 柴香味噌湯		
熱量(kcal)	828.4	790.2	807.6	783.3	788.8	
第10週	10月28日 星期二	10月29日 星期二	10月30日 星期三	10月31日 星期四	11月1日 星期五	
	香Q米飯	香Q米飯	貝佳炒飯	香Q米飯		
	花瓜燉雞	蔥燒豬柳	* 卡拉雞翅	醬爆雞丁		
紅K炒蛋 奶香白菜 油菜 肉骨茶湯	魚香豆腐 客家板條 青江菜 紫菜魚丸湯	銀芽炒肉絲 韓式泡菜鍋 小白菜 布丁紅茶	沙茶滷味 義式洋芋 芥藍菜 鮮瓜排骨湯			
熱量(kcal)	789.7	779.2	786.7	806.3		

有任何問題，請找貝佳服務人員