

早餐

番茄雞蓉燕麥粥 1碗
高鈣豆漿 1杯



午餐

芥蘭炒牛肉 1碗
海帶芽拌豆乾 半碗
雜穀飯 1碗

下午茶

士多啤梨 半碗
原味雜錦果仁 1安士



晚餐

薑蔥蒸鯧魚 1份(約3兩)
瑤柱浸莧菜 1碗
雜穀飯 1碗