Weekly Menu

一 週 菜 單

Name of Child Care Centre（幼兒中心名稱） : _____

Number of Children（幼兒數目） : _____

Age Group of Children（幼兒年齡） : _____

	Monday 星 期 一	Tuesday 星 期 二	Wednesday 星 期 三	Thursday 星 期 四	Friday 星 期 五	Saturday 星 期 六
1. Breakfast 早 餐						
2. Morning Snack 早 點						
3. Lunch 午 餐						
4. Afternoon Snack 午 點						

Signature 簽 名 : _____

Name 姓 名 : _____

Post 職 位 : _____

Date 日 期 : _____

(CCCAI Revised in October 2025)

Dietary Scale per child per day

兒童每人每日飲食份量表

Name of Child Care Centre（幼兒中心名稱） : _____

Nature of Service（服務性質） : _____

Age Group of Children（幼兒年齡） : _____

		Grains (rice / noodle / rice vermicelli / spaghetti / macaroni / oatmeal / bread) (avoid bread with excessive sugar and fat) 穀物類（飯 / 麵 / 米粉 / 意大利粉 / 通心粉 / 麥片 / 麵包）（避免吃過甜和高脂的麵包） Examples of 1 serving of grains ≈ • $\frac{1}{5}$ bowl / 1 tablespoon of cooked rice • $\frac{1}{3}$ bowl of cooked macaroni • $\frac{1}{2}$ bowl of congee • $\frac{1}{2}$ slice of bread (without crust) 1 份穀物的例子 ≈ • $\frac{1}{5}$ 碗 / 1 湯匙煮熟的飯 • $\frac{1}{3}$ 碗煮熟的通心粉 • $\frac{1}{2}$ 碗粥 • $\frac{1}{2}$ 片去邊方包	Fruits (orange, tangerine, apple, pear, banana, etc.) 水果類（橙、柑、蘋果、梨及香蕉等） Examples of 1 serving of fruits ≈ • 2 pieces of small-sized fruit (e.g. kiwifruit, plum) • 1 piece of medium-sized fruit (e.g. orange, apple, pear) • $\frac{1}{2}$ piece of large-sized fruit (e.g. banana, grapefruit, dragon fruit) • 1 tablespoon of dried fruit without added sugar and salt • $\frac{3}{4}$ glass (180ml) of pure fruit juice 1 份水果的例子 ≈ • 2 個小型水果（如奇異果、布秣） • 1 個中型水果（如橙、蘋果、梨） • $\frac{1}{2}$ 個大型水果（如香蕉、西柚、火龍果） • 1 湯匙無添加糖及鹽的乾果 • $\frac{3}{4}$ 杯（180 毫升）純果汁	Vegetables (Choi Sum, spinach, Pak Choi, runner bean, bean sprouts, winter melon, hairy melon, carrots, cauliflower, tientsin cabbage, etc.) 蔬菜類（菜心、菠菜、白菜、豆角、芽菜、冬瓜、節瓜、紅蘿蔔、椰菜花及紹菜等） Examples of 1 serving of vegetables ≈ • 1 bowl of uncooked vegetables • $\frac{1}{2}$ bowl of cooked vegetables 1 份蔬菜的例子 ≈ • 1 碗未煮熟的蔬菜 • $\frac{1}{2}$ 碗煮熟的蔬菜	Meat, fish, egg and alternatives (chicken, pork, beef, fish, eggs) 肉、魚、蛋及代替品（雞、豬、牛、魚、雞蛋） Examples of 1 serving of meat ≈ • 30 g of cooked meat (size of a table tennis ball) • 1 medium-sized egg • 1 piece of silky tofu 1 份肉類的例子 ≈ • 30 克煮熟的肉（乒乓球的大小） • 1 隻中型雞蛋 • 1 磚布包豆腐	Milk and alternatives (cow's milk / reconstituted milk / calcium-fortified soymilk) / other dairy products 奶類及代替品（牛奶 / 奶粉 / 加鈣豆奶）/ 其他奶類食物 Examples of 1 serving of milk ≈ • 1 glass of low-fat milk • 2 slices of low-fat cheese • $\frac{2}{3}$ cup of low-fat yoghurt 1 份奶類的例子 ≈ • 1 杯低脂奶 • 2 片低脂芝士 • $\frac{2}{3}$ 杯低脂乳酪
Amount/Day from Monday to Friday ($\frac{2}{3}$ standard requirement) 由星期一至五每日所需份量（標準幼兒飲食份量之 $\frac{2}{3}$）						
Monday 星期一	Quantity/Meal 每餐份量					
	Total 總數					
Tuesday 星期二	Quantity/Meal 每餐份量					
	Total 總數					

		Grains (rice / noodle / rice vermicelli / spaghetti / macaroni / oatmeal / bread) (avoid bread with excessive sugar and fat) 穀物類（飯 / 麵 / 米粉 / 意大利粉 / 通心粉 / 麥片 / 麵包）（避免吃過甜和高脂的麵包） Examples of 1 serving of grains ≈ • $\frac{1}{5}$ bowl / 1 tablespoon of cooked rice • $\frac{1}{3}$ bowl of cooked macaroni • $\frac{1}{2}$ bowl of congee • $\frac{1}{2}$ slice of bread (without crust) 1 份穀物的例子 ≈ • $\frac{1}{5}$ 碗 / 1 湯匙煮熟的飯 • $\frac{1}{3}$ 碗煮熟的通心粉 • $\frac{1}{2}$ 碗粥 • $\frac{1}{2}$ 片去邊方包	Fruits (orange, tangerine, apple, pear, banana, etc.) 水果類（橙、柑、蘋果、梨及香蕉等） Examples of 1 serving of fruits ≈ • 2 pieces of small-sized fruit (e.g. kiwifruit, plum) • 1 piece of medium-sized fruit (e.g. orange, apple, pear) • $\frac{1}{2}$ piece of large-sized fruit (e.g. banana, grapefruit, dragon fruit) • 1 tablespoon of dried fruit without added sugar and salt • $\frac{3}{4}$ glass (180ml) of pure fruit juice 1 份水果的例子 ≈ • 2 個小型水果（如奇異果、布秣） • 1 個中型水果（如橙、蘋果、梨） • $\frac{1}{2}$ 個大型水果（如香蕉、西柚、火龍果） • 1 湯匙無添加糖及鹽的乾果 • $\frac{3}{4}$ 杯（180 毫升）純果汁	Vegetables (Choi Sum, spinach, Pak Choi, runner bean, bean sprouts, winter melon, hairy melon, carrots, cauliflower, tientsin cabbage, etc.) 蔬菜類（菜心、菠菜、白菜、豆角、芽菜、冬瓜、節瓜、紅蘿蔔、椰菜花及紹菜等） Examples of 1 serving of vegetables ≈ • 1 bowl of uncooked vegetables • $\frac{1}{2}$ bowl of cooked vegetables 1 份蔬菜的例子 ≈ • 1 碗未煮熟的蔬菜 • $\frac{1}{2}$ 碗煮熟的蔬菜	Meat, fish, egg and alternatives (chicken, pork, beef, fish, eggs) 肉、魚、蛋及代替品（雞、豬、牛、魚、雞蛋） Examples of 1 serving of meat ≈ • 30 g of cooked meat (size of a table tennis ball) • 1 medium-sized egg • 1 piece of silky tofu 1 份肉類的例子 ≈ • 30 克煮熟的肉（乒乓球的大小） • 1 隻中型雞蛋 • 1 磚布包豆腐	Milk and alternatives (cow's milk / reconstituted milk / calcium-fortified soymilk) / other dairy products 奶類及代替品（牛奶 / 奶粉 / 加鈣豆奶）/ 其他奶類食物 Examples of 1 serving of milk ≈ • 1 glass of low-fat milk • 2 slices of low-fat cheese • $\frac{2}{3}$ cup of low-fat yoghurt 1 份奶類的例子 ≈ • 1 杯低脂奶 • 2 片低脂芝士 • $\frac{2}{3}$ 杯低脂乳酪
Amount/Day from Monday to Friday ($\frac{2}{3}$ standard requirement) 由星期一至五每日所需份量（標準幼兒飲食份量之 $\frac{2}{3}$）						
Wednesday 星期三	Quantity/Meal 每餐份量					
	Total 總數					
Thursday 星期四	Quantity/Meal 每餐份量					
	Total 總數					
Friday 星期五	Quantity/Meal 每餐份量					
	Total 總數					

* Remarks: 1 tablespoon ≈ 15 ml; 1 glass ≈ 240 ml; 1 medium-sized bowl ≈ 250 - 300 ml

註：1 湯匙 ≈ 15 毫升；1 杯 ≈ 240 毫升；1 中型碗 ≈ 250 - 300 毫升

		Grains (rice / noodle / rice vermicelli / spaghetti / macaroni / oatmeal / bread) (avoid bread with excessive sugar and fat) 穀物類（飯 / 麵 / 米粉 / 意大利粉 / 通心粉 / 麥片 / 麵包）（避免吃過甜和高脂的麵包） Examples of 1 serving of grains ≈ • $\frac{1}{5}$ bowl / 1 tablespoon of cooked rice • $\frac{1}{3}$ bowl of cooked macaroni • $\frac{1}{2}$ bowl of congee • $\frac{1}{2}$ slice of bread (without crust) 1 份穀物的例子 ≈ • $\frac{1}{5}$ 碗 / 1 湯匙煮熟的飯 • $\frac{1}{3}$ 碗煮熟的通心粉 • $\frac{1}{2}$ 碗粥 • $\frac{1}{2}$ 片去邊方包	Fruits (orange, tangerine, apple, pear, banana, etc.) 水果類（橙、柑、蘋果、梨及香蕉等） Examples of 1 serving of fruits ≈ • 2 pieces of small-sized fruit (e.g. kiwifruit, plum) • 1 piece of medium-sized fruit (e.g. orange, apple, pear) • $\frac{1}{2}$ piece of large-sized fruit (e.g. banana, grapefruit, dragon fruit) • 1 tablespoon of dried fruit without added sugar and salt • $\frac{3}{4}$ glass (180ml) of pure fruit juice 1 份水果的例子 ≈ • 2 個小型水果（如奇異果、布秣） • 1 個中型水果（如橙、蘋果、梨） • $\frac{1}{2}$ 個大型水果（如香蕉、西柚、火龍果） • 1 湯匙無添加糖及鹽的乾果 • $\frac{3}{4}$ 杯（180 毫升）純果汁	Vegetables (Choi Sum, spinach, Pak Choi, runner bean, bean sprouts, winter melon, hairy melon, carrots, cauliflower, tientsin cabbage, etc.) 蔬菜類（菜心、菠菜、白菜、豆角、芽菜、冬瓜、節瓜、紅蘿蔔、椰菜花及紹菜等） Examples of 1 serving of vegetables ≈ • 1 bowl of uncooked vegetables • $\frac{1}{2}$ bowl of cooked vegetables 1 份蔬菜的例子 ≈ • 1 碗未煮熟的蔬菜 • $\frac{1}{2}$ 碗煮熟的蔬菜	Meat, fish, egg and alternatives (chicken, pork, beef, fish, eggs) 肉、魚、蛋及代替品（雞、豬、牛、魚、雞蛋） Examples of 1 serving of meat ≈ • 30 g of cooked meat (size of a table tennis ball) • 1 medium-sized egg • 1 piece of silky tofu 1 份肉類的例子 ≈ • 30 克煮熟的肉（乒乓球的大小） • 1 隻中型雞蛋 • 1 磚布包豆腐	Milk and alternatives (cow's milk / reconstituted milk / calcium-fortified soymilk) / other dairy products 奶類及代替品（牛奶 / 奶粉 / 加鈣豆奶）/ 其他奶類食物 Examples of 1 serving of milk ≈ • 1 glass of low-fat milk • 2 slices of low-fat cheese • $\frac{2}{3}$ cup of low-fat yoghurt 1 份奶類的例子 ≈ • 1 杯低脂奶 • 2 片低脂芝士 • $\frac{2}{3}$ 杯低脂乳酪
Amount/Day for Saturday ($\frac{1}{2}$ standard requirement) 星期六所需份量（標準幼兒飲食份量之$\frac{1}{2}$）						
Saturday 星期六	Quantity/Meal 每餐份量					
	Total 總數					
Total amount required/week 一週所需份量總數						
Total amount prepared/week 一週安排份量總數						
* Remarks (for CCCAI use) （幼兒中心督導組專用）						

* Remarks: 1 tablespoon ≈ 15 ml; 1 glass ≈ 240 ml; 1 medium-sized bowl ≈ 250 - 300 ml

註：1 湯匙 ≈ 15 毫升；1 杯 ≈ 240 毫升；1 中型碗 ≈ 250 - 300 毫升

Signature 簽名 : _____

Name 姓名 : _____

Post 職位 : _____

Date 日期 : _____

(CCCAI Revised in October 2025)