

19-20年度11月份學生餐單

日	星期	早	午	湯	晚
1	五	鮮茄豬肉碎通粉	蓮藕片香菇甘荀炒豬肉片	合掌瓜紅蘿蔔瘦肉湯	健康素食: 雞脾菇甘荀鮮腐竹燴絲瓜
4	一		自製咖喱洋蔥雞肉豆腐	紅豆薏米冬瓜瘦肉湯	甘荀薯仔炆雞肉
5	二	椰菜甘荀雞肉碎米線	節瓜香菇豬肉碎炒粉絲	蓮藕鱈魚瘦肉湯	吞拿魚(罐頭礦泉水浸)洋蔥蘑菇炒蛋
6	三	鮮茄豬肉碎天使麵	番茄洋蔥薯仔雞肉	青紅蘿蔔南北杏羅漢果瘦肉湯	沙葛炒豬肉碎
7	四	南瓜雞肉碎麥皮 (配自制麵包)	蔥花豬肉碎粉絲蒸蛋	羅宋湯	甜酸菠蘿三色椒雞肉
8	五	薯仔豬肉碎貝殼粉	梅菜蒸豬肉餅	老黃瓜赤小豆瘦肉湯	健康素食: 自製咖喱素菜(薯仔、椰菜花、紅蘿蔔、洋蔥、素雞)
11	一		洋蔥叉燒炒蛋	紅菜頭粟米雜菜瘦肉湯	老少平安(甘荀蓉豆腐豬肉碎)
12	二	甘荀香菇豬肉碎粥 (配中式包)	新菜色: 荷葉蟲草花冬菇雲耳紅棗蒸雞肉	牛膀合掌瓜瘦肉湯	翠玉瓜洋蔥炒豬肉片
13	三	鮮茄豬肉碎通粉	什菇豬肉碎炆豆腐	木瓜花生淡菜玉竹瘦肉湯	自製白汁蘑菇紅蘿蔔燴雞肉
14	四	牛奶蛋花甜麥皮 (配自制麵包)	番茄洋蔥南瓜紅腰豆燴青衣柳	紫菜豆腐瘦肉湯	蔥花豬肉碎蒸蛋
15	五	粟米豬肉餃上海麵 (配低糖豆漿)	白蘿蔔什菌炆豬肉片	雪耳蘋果雪梨無花果瘦肉湯	健康素食: 南乳溫公煮齋 (粉絲、雲耳、什菇、鮮支竹)
18	一		台式肉燥配鹵水(非油炸)豆腐	木瓜雪耳南北杏玉竹瘦肉湯	豉汁青椒洋蔥炒雞柳
19	二	椰菜肉碎通粉	番茄豬肉碎炒蛋	南瓜紅蘿蔔瘦肉湯	芋頭雞脾菇炆豬肉碎
20	三	鮮茄豬肉碎上海麵	老少平安(甘荀蓉豆腐豬肉碎)	番茄薯仔甘荀瘦肉湯	洋蔥叉燒炒蛋
21	四	南瓜豬肉碎麥皮 (配自制麵包)	甘荀栗子炆雞肉	霸王花南北杏甘荀瘦肉湯	自製咖喱洋蔥雞肉豆腐

22	五	時菜豬肉碎貝殼粉	茄子蘑菇炆豬肉碎	粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯	健康素食: 雞脾菇甘荀鮮腐竹燴節瓜
25	一		香菇豬肉碎扒玉子豆腐	番茄豆腐大豆芽瘦肉湯	番茄肉碎炒蛋
26	二	南瓜淮山豬肉粥 (配中式包)	蓮藕蒸肉餅	清補涼合掌瓜瘦肉湯	茄汁豆南瓜燴青衣柳
27	三	椰菜甘荀雞肉碎米線	自製白汁蘑菇紅蘿蔔紅腰豆燴雞絲	青紅蘿蔔南北杏羅漢果瘦肉湯	節瓜香菇肉碎炒粉絲
28	四	牛奶蛋花甜麥皮 (配自制麵包)	吞拿魚(罐頭礦泉水浸)洋蔥蘑菇炒蛋	蓮藕鱈魚瘦肉湯	咖喱薯仔洋蔥雞肉(配黃薑飯)
29	五	鮮茄豬肉碎通粉	沙葛香菇炒豬肉片	合掌瓜紅蘿蔔瘦肉湯	健康素食: 洋蔥雲耳甘荀鮮百合炆肉子豆腐

備註：午餐、晚餐包括湯、時令瓜菜及時令水果\*；逢周一: 燕麥飯、逢周二、四: 紅米飯，逢周三、五: 粟米飯。

\*水果 - 每天二款不同種類例如：木瓜、蘋果、雪梨、香蕉、火龍果(配紅肉火龍果)或香橙。

自製白汁：用脫脂奶製，不含忌廉

自製咖哩汁：不含椰漿

雞柳：有皮的雞腿肉

雞肉：沒有皮雞胸肉

(早更) \_\_\_\_\_ (中更) \_\_\_\_\_ 護士簽名: \_\_\_\_\_ 言語治療簽名: \_\_\_\_\_



