

18-19年度1月份學生餐單

	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29	30	31
	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四
早餐	新曆新年日		蕃薯豬肉碎香菇咸 麥皮(配麵包)	番茄豬肉碎上海麵		海南瓜西芹豬肉碎上	蕃薯豬肉碎燕麥粥 配合饅頭塗黑芝麻 (健康新食材)	牛奶蛋花甜麥皮 (配麵包)	鮮茄豬肉碎通粉		椰菜甘筍雞肉碎米線	鮮茄豬肉碎貝殼粉	南瓜肉碎咸麥皮 (配麵包)	香菇豬肉碎天使麵		紫薯雞肉碎燕麥粥	椰菜甘筍餃子米線 (配低糖豆漿)	牛奶蛋花甜麥皮 (配麵包)	薯仔豬肉碎貝殼粉		香菇豬肉碎天使麵	鮮茄豬肉碎通粉	蕃薯肉碎香菇咸麥皮 (配麵包)
午餐		吞拿魚(罐頭礦泉水浸) 洋蔥南瓜炒蛋	栗子甘筍燴雞肉	什菇豬肉碎燴豆腐	洋蔥叉燒炒蛋	咖喱洋蔥薯仔燴雞肉	番茄洋蔥豬肉碎	老少平安(紅蘿蔔蓉豆腐 豬肉碎)	杞子蟲草花雲耳南瓜蒸雞 肉	咖喱洋蔥豬肉碎豆腐	芋頭粒燴豬肉碎	甜酸菠蘿三色椒雞肉	銀芽蔥花豬肉碎炒蛋	番茄洋蔥南瓜紅腰豆燴青 衣柳	番茄肉碎炒蛋	豆腐香菇燴雞肉	茄子雞脾菇燴豬肉碎	沙嗲薯仔洋蔥燴雞肉	梅菜蒸肉餅	蔥花豬肉碎粉絲蒸蛋	白汁蘑菇紅蘿蔔薯仔燴雞 肉	甘筍雲耳荷蘭豆炒豬肉片	農曆新年應節餐 配二選一賀年食品
晚餐		紅菜頭紅腰豆甘筍瘦 肉湯	蓮藕綠豆瘦肉湯	木瓜雪耳南北杏玉竹 瘦肉湯	合掌瓜紅蘿蔔瘦肉湯	粟米紅蘿蔔瘦肉湯	蕃薯薯仔甘筍瘦肉羅 宋湯	粉葛赤小豆扁豆瘦肉 湯	合掌瓜清補涼瘦肉湯	紅菜頭雜菜瘦肉湯	牛膀粟米甘筍瘦肉湯	湯粟米南瓜紅蘿蔔瘦肉	湯番茄豆腐大豆芽瘦肉	湯粉葛赤小豆扁豆瘦肉	瘦木瓜雪耳南北杏玉竹 瘦肉湯	瘦雪耳蘋果雪梨無花果 瘦肉湯	合掌瓜紅蘿蔔瘦肉湯	湯番茄豆腐大豆芽瘦肉	湯青紅蘿蔔南北杏瘦肉	蕃薯薯仔甘筍西芹蘿 素湯	湯粟米南瓜紅蘿蔔瘦肉	湯粉葛赤小豆扁豆瘦肉	瘦木瓜雪耳南北杏玉竹 瘦肉湯
		茄子雞脾菇燴豬肉碎	番茄肉碎炒蛋	健康素食：自製咖喱素菜(葱、素雞、椰菜花、紅蘿蔔、洋)	翠玉豆腐肉碎	柳番茄洋蔥南瓜紅腰豆燴青衣	白汁蘑菇紅蘿蔔薯仔燴雞肉	蔥花豬肉碎粉絲蒸蛋	健康素食：南乳煮齋(配料耳、腐竹、冬菇、粉絲、雲)	豉汁青椒洋蔥炒雞肉	番茄肉碎炒蛋	什菇豬肉碎燴豆腐	冬菇馬蹄蒸肉餅	炒三絲(西芹、冬菇、甘筍) 炒五香豆腐	冬菇雲耳南瓜蒸雞肉	蓮藕片香菇甘筍炒豬肉片	吞拿魚(罐頭礦泉水浸)洋 蔥南瓜炒蛋	自製咖喱洋蔥肉碎豆腐	健康素食：洋蔥雲耳炒鮮百 白合	什菌白蘿蔔燴豬肉碎	老少平安(紅蘿蔔蓉豆腐豬 肉碎)	咖喱洋蔥薯仔燴雞肉	青衣柳豬肉碎蒸水蛋

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、火龍果或香橙。

自製白汁：用脫脂奶製，不含忌廉

自製咖喱汁：不含椰漿