

18-19年度10月份學生餐單

	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29	30	31		
	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	
早餐		麵 香菇豬肉碎天使	甘筍豬肉碎麥皮 (配麵包)	番茄豬肉碎通粉		麵 香菇豬肉碎上海	椰菜甘筍雞肉碎	牛奶蛋花蕃薯甜 (配麵包)	粉 南瓜豬肉碎螺絲		麥粥 南瓜蓉雞肉碎燕	蒸蕃薯+烩蛋 (新菜式)	甘筍豬肉碎麥皮 (配麵包)	鮮茄豬肉碎通粉		麵 番茄豬肉碎天使	椰菜甘筍雞肉碎	牛奶蛋花蕃薯甜 (配麵包)	麵 南瓜豬肉碎上海		小米粥 南瓜杞子豬肉碎	麵 香菇豬肉碎上海		
午餐	國慶日假期	番茄洋蔥豬肉碎炒蛋	翠玉瓜雲耳炒肉絲	老少平安 (甘筍蓉豆腐)	杞子蟲草花南瓜蒸雞	番茄洋蔥肉絲	自製白汁蘑菇紅蘿蔔燴	節瓜香菇豬肉碎粉絲	吞拿魚 (罐頭礦泉水)	炸 (豆腐)	台式肉燥配鹵水 (非油)	銀芽洋蔥火腿炒蛋	什菇豬肉碎炆薯仔	番茄洋蔥豆腐燴青衣柳	甜酸鮮菠蘿雞肉	冬菇馬蹄蒸肉餅	蔥花豬肉碎粉絲蒸水蛋	冬菇蓮藕蒸豬肉餅	白 (二選一餐) 鮮茄洋蔥雞絲 / 自製	香菇豬肉碎扒玉子豆腐	芋頭粒燴豬肉碎	洋蔥又燒炒蛋	沙爹洋蔥薯仔雞肉	金菇豬肉碎煮粉絲
		冬瓜去濕瘦肉湯	湯 粟米南瓜紅蘿蔔瘦肉	湯 木瓜雪耳南北杏瘦肉	蓮藕鯉魚綠豆瘦肉湯	合掌瓜紅蘿蔔瘦肉湯	紅菜頭番茄薯仔紅蘿蔔素湯	湯 番茄豆腐大豆芽瘦肉	湯 木瓜雪耳南北杏瘦肉	老黃瓜赤小豆瘦肉湯	牛膀粟米甘筍瘦肉湯	湯 番茄豆腐大豆芽瘦肉	冬瓜去濕瘦肉湯	蓮藕鯉魚瘦肉湯	節瓜眉豆花生瘦肉湯	青紅蘿蔔瘦肉湯	湯 粉葛赤小豆扁豆瘦肉	牛膀粟米甘筍瘦肉湯	羅宋湯	素湯 紅菜頭番茄粟米西芹	合掌瓜紅蘿蔔瘦肉湯	肉湯 老黃瓜赤小豆扁豆瘦	木瓜花生眉豆瘦肉湯	
晚餐		茄子雞脾菇炆豬肉碎	沙爹洋蔥薯仔雞肉	吞拿魚 (罐頭礦泉水浸)	健康素食：自製咖哩素菜 (薯仔、椰菜花、紅蘿蔔、洋蔥、素雞)	蔥花豬肉碎粉絲蒸水蛋	滑豆腐蒸肉餅	冬菇雲耳南瓜蒸雞	麵 豉醬沙葛豬肉絲	健康素食：草菇節瓜炆支 (非油炸)	番茄洋蔥肉絲	豉汁青椒洋蔥炒雞肉	冬瓜甘筍香菇炆豬肉碎	甘筍蓉洋蔥又燒炒蛋	健康素食：香菇時菜燴豆干 (不設淨青菜)	翠玉瓜雲耳甘筍炒雞肉	吞拿魚 (罐頭礦泉水浸)	梅菜蒸豬肉餅	自製咖哩薯仔洋蔥炆雞	健康素食：南乳羅漢齋 (竹、雲耳、冬菇、腐)	老少平安 (甘筍蓉豆腐豬)	台式肉燥配鹵蛋	番茄洋蔥燴青衣柳	

備註：

- 1) 午餐、晚餐包括湯、時令瓜菜及時令水果；
- 2) 逢周一: 燕麥飯、逢周二、四: 紅米飯，逢周三、五: 粟米飯。
- 3) 自製白汁: 用脫脂奶製，不含忌廉
- 4) 自製咖哩汁: 不含椰漿