

18-19年度7月份學生餐單

	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29	30	30	
	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			薯仔豬肉碎貝殼粉	牛奶蛋花甜麥皮 (配自製麵包)	鮮茄豬肉碎通粉		南瓜淮山豬肉碎粥 (配中式包)	鮮茄雞肉碎通粉	南瓜豬肉碎咸麥皮 (配自製麵包)	時菜餃子上海麵 (配黑芝麻豆漿)		香菇豬肉碎上海麵	薯仔雞肉碎貝殼粉	牛奶蛋花甜麥皮 (配自製麵包)	南瓜雞肉碎天使麵		蒸蕃薯+烩蛋 (配低糖豆漿)	薯仔雞肉碎貝殼粉	牛奶蛋花甜麥皮 (配麵包)					
午餐	香港特別行政區成立紀念日	什菇豬肉碎炆豆腐	沙嗲薯仔洋蔥炆雞肉 (配黃薑飯) ^ 不含椰漿 v	柳番茄南瓜洋蔥紅腰豆燴青衣	節瓜香菇豬肉碎炒粉絲	南瓜蟲草花杞子雲耳蒸雞肉	仁愛甲班學生通識科專題研習 韓國菜：韓式炸醬麵+韓式炒豬肉片 配韓式前菜大豆芽+泡菜	吞拿魚(罐頭礦泉水浸)+洋蔥南瓜炒蛋	甜酸菠蘿三色椒雞肉	老少平安(紅蘿蔔荳腐豬肉碎)	鮮淮山蒸豬肉餅	甘荀雲耳荷蘭豆炒雞柳	蔥花豬肉碎粉絲蒸蛋	扒意粉：番茄洋蔥雜豆燴豬 ^ 配麵包 v	冬菇雲耳南瓜蒸雞肉	番茄豬肉碎炒蛋	什菇雞肉燴玉子豆腐	芋頭雞脾菇炆豬肉碎	特色餐：乾炒雞絲意粉					
		米紅腰豆素湯	粟米紅蘿蔔雪耳瘦肉湯	湯蓮藕綠豆章魚瘦肉	肉南瓜豆腐大豆芽瘦	瘦番薯仔甘荀西芹	果雪耳蘋果瘦肉無花	粉葛赤小豆扁豆瘦	肉冬瓜雪耳南北杏瘦	湯合掌瓜紅蘿蔔瘦肉	肉青紅蘿蔔南北杏瘦	湯牛腩粟米甘荀瘦肉	瘦番薯仔甘荀西芹	瘦節瓜花生眉豆淡菜	瘦紅菜頭番茄蘋果粟	瘦老黃瓜赤小豆扁豆	湯南瓜粟米雪耳瘦肉	肉粉葛赤小豆扁豆瘦	瘦節瓜花生眉豆淡菜					
晚餐		洋蔥叉燒炒蛋	鮮淮山香菇甘荀炒豬肉碎	冬菇雲耳南瓜蒸雞肉	^ 甘荀雲耳鮮腐竹炆節瓜 不設淨青菜及加剪餐 v	蔥花豬肉碎粉絲蒸蛋	翠玉瓜甘荀炒雞柳	自製咖喱洋蔥豬肉碎豆腐	芋頭雞脾菇炆豬肉碎	^ 雞健康素食：栗子雲耳炆素 不設淨青菜及加剪餐 v	番茄豬肉碎炒蛋	茄汁豆薯仔燴青衣柳	自製咖哩薯仔洋蔥炆雞肉 (配黃薑飯)	蓮藕片香菇甘荀炒豬肉碎		肉自製白汁磨菇紅蘿蔔燴雞	番茄薯仔洋蔥煮豬肉碎	吞拿魚(罐頭礦泉水浸) 洋蔥南瓜炒蛋						

暑假

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

自製咖哩汁：不含椰漿