

19-20年度10月份學生餐單

日	星期	早	午	湯	晚
1	二	國慶日假期			
2	三		老少平安(甘荀蓉豆腐豬肉碎)	粟米南瓜紅蘿蔔瘦肉湯	沙爹洋葱薯仔雞肉
3	四	甘荀豬肉碎麥皮 (配自制麵包)	翠肉瓜雲耳炒豬肉絲	木瓜雪耳南北杏瘦肉湯	吞拿魚(罐頭礦泉水浸)洋葱蘑菇炒蛋
4	五	番茄豬肉碎通粉	南瓜蟲草花杞子蒸雞肉	冬瓜紅豆薏米瘦肉湯	健康素食: 香菇時菜燴豆干
7	一	重陽節假期			
8	二		自製白汁蘑菇紅蘿蔔燴雞肉	紅菜頭番茄薯仔瘦肉湯	麵豉醬沙葛豬肉絲
9	三	椰菜甘荀雞肉碎米線	番茄洋葱南瓜紅腰豆燴青衣柳	木瓜雪耳南北杏瘦肉湯	滑豆腐蒸肉餅
10	四	牛奶蛋花甜麥皮 (配自制麵包)	節瓜香菇豬肉碎粉絲	番茄豆腐大豆芽瘦肉湯	番茄肉碎炒蛋
11	五	南瓜豬肉碎螺絲粉	蔥花豬肉碎蒸蛋	老黃瓜赤小豆瘦肉湯	健康素食: 草菇節瓜燴豆腐
14	一		銀芽洋葱叉燒炒蛋	牛膀粟米甘荀瘦肉湯	豉汁青椒洋葱炒雞肉
15	二	南瓜淮山豬肉碎粥 (配中式包)	甜酸菠蘿三色椒雞肉	蓮藕鱈魚瘦肉湯	沙嗲金菇豬肉碎煮粉絲
16	三	時菜餃子米線 (配芝麻豆漿)	什菇豬肉碎燴豆腐	木瓜花生眉豆瘦肉湯	吞拿魚(罐頭礦泉水浸)洋葱甘荀炒蛋
17	四	甘荀豬肉碎麥皮 (配麵包)	特色餐: 西檸雞	番茄豆腐大豆芽瘦肉湯	茄子蘑菇燴豬肉碎
18	五	鮮茄豬肉碎通粉	冬菇馬蹄蒸肉餅	節瓜眉豆花生瘦肉湯	健康素食: 南乳羅漢齋 (紹菜、粉絲、冬菇、腐竹、雲耳)
21	一		台式肉燥配鹵蛋	青紅蘿蔔瘦肉湯	洋葱叉燒炒蛋
22	二	番茄豬肉碎天使麵	香菇豬肉碎扒玉子豆腐	粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯	蓮藕片香菇甘荀炒豬肉片
23	三	椰菜甘荀雞肉碎米線	南瓜蟲草花雲耳蒸雞肉	黑豆蓮藕瘦肉湯	番茄洋葱南瓜紅腰豆燴青衣柳
24	四	牛奶蛋花甜麥皮 (配自制麵包)	番茄肉碎炒蛋	紅菜頭雜菜瘦肉湯	翠肉瓜雲耳甘荀雞肉
25	五	南瓜豬肉碎上海麵	芋頭粒蒸豬肉餅	蘋果雪耳南北杏瘦肉湯	健康素食: 自製咖哩素菜(薯仔、椰菜花、紅蘿蔔、洋葱、素雞)
28	一		咖喱薯仔洋葱雞肉(配黃薑飯)	合掌瓜紅蘿蔔瘦肉湯	蔥花豬肉碎粉絲蒸蛋
29	二	南瓜杞子豬肉碎粥 (配中式包)	吞拿魚(罐頭礦泉水浸)洋葱甘荀炒蛋	牛膀粟米甘荀瘦肉湯	番茄薯仔洋葱煮豬肉碎
30	三	香菇豬肉碎天使麵	翠玉瓜雲耳炒雞柳	粟米南瓜紅蘿蔔瘦肉湯	老少平安(甘荀蓉豆腐豬肉碎)
31	四	南瓜豬肉碎咸麥皮 (配自製麵包)	鮮淮山蒸肉餅	木瓜花生眉豆瘦肉湯	甜酸菠蘿三色椒雞肉

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