

20-21年度1月份學生餐單

日	星期	早	午	湯	晚
1	五	新年假期			
4	一		芋頭粒雞脾菇炆豬肉碎	合掌瓜紅蘿蔔瘦肉湯	蕃茄洋葱南瓜紅腰豆燴青衣柳
5	二	蕃薯豬肉碎貝殼粉	咖喱洋葱薯仔炆雞肉	南瓜紅蘿蔔瘦肉湯	冬菇蓮藕炒肉片
6	三	南瓜豬肉碎上海麵	秋葵蕃茄洋葱炒蛋	粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯	白汁蘑菇紅蘿蔔薯仔燴雞肉
7	四	牛奶蛋花甜麥皮	甘筍栗子炆雞	蕃茄薯仔甘筍瘦肉羅宋湯	蔥花豬肉碎粉絲蒸蛋
8	五	鮮茄豬肉碎通粉	老少平安(紅蘿蔔豆腐豬肉碎)	補腦明目雙棗茶 (南棗、紅棗、圓肉、核桃、 杞子、冰糖)	
11	一		冬菇馬蹄蒸豬肉餅	紅菜頭雜菜瘦肉湯	荷葉紅棗杞子雲耳蒸雞肉
12	二	椰菜甘筍雞肉碎米線	自製白汁甘筍蘑菇燴雞肉	黑豆鱈魚蓮藕瘦肉湯	秋葵蕃茄豬肉碎炒蛋
13	三	鮮茄豬肉碎貝殼粉	菠蘿咕嚕肉	猴頭菇牛蒡粟米無花果瘦肉湯	豉汁青椒洋葱炒雞柳
14	四	南瓜豬肉碎咸麥皮	粟米蓉蛋花甘筍燴青衣柳	老黃瓜赤小豆扁豆瘦肉湯	甘筍鮮淮山炆豬肉碎
15	五	香菇豬肉碎天使麵	蕃茄洋葱豬肉碎炒蛋	雪梨、蘋果南北杏雪耳瘦肉湯	
18	一		香菇茄子煮豬肉碎	紅菜頭雜菜瘦肉湯	南瓜雲耳蟲草花杞子蒸雞肉
19	二	椰菜甘筍豬肉碎米線	沙爹洋葱薯仔炆雞肉(配黃薑飯)	羅漢果菜乾瘦肉湯	雜菇豬肉碎豆腐
20	三	時菜豬肉碎貝殼粉	蕃茄洋葱南瓜紅腰豆燴青衣柳	粟米南瓜紅蘿蔔瘦肉湯	洋葱叉燒炒蛋
21	四	甘筍豬肉碎咸麥皮	蔥花豬肉碎粉絲蒸蛋	蕃茄薯仔甘筍瘦肉羅宋湯	甘筍淮山炆雞肉
22	五	香菇豬肉碎天使麵	粟米蓉白豆乾蘑菇片燴豬肉片	黑豆鱈魚蓮藕瘦肉湯	
25	一		甘筍雲耳荷蘭豆炒豬肉片	合掌瓜紅蘿蔔瘦肉湯	甜酸菠蘿三色椒雞肉
26	二	南瓜雞肉碎粥	吞拿魚(罐頭礦泉水浸)洋葱磨菇炒蛋	猴頭菇牛蒡粟米無花果瘦肉湯	雜菌白蘿蔔炆豬肉碎
27	三	鮮茄豬肉碎天使麵	荷葉南瓜蟲草花雲耳蒸雞肉	蕃茄薯仔甘筍西芹瘦肉羅宋湯	蔥花豬肉碎粉絲蒸蛋
28	四	香菇豬肉碎咸麥皮	台式燥肉+滷水豆腐	粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯	甘筍栗子炆雞
29	五	椰菜甘筍雞肉碎米線餃子(原味米漿)	蕃茄洋葱燴雞絲	青紅蘿蔔南北杏瘦肉湯	

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：粟米飯，五：藜麥粟米
*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

