

21-22年度 7月份學生餐單(包括星期五晚)

日	星期	早	午	湯	晚
1	五	香港特別行政區成立紀念日			
4	一		節瓜香菇豬肉碎粉絲	冬瓜紅豆薏米瘦肉湯	蕃茄洋葱紅腰豆燴雞絲
5	二	蕃茄豬肉碎天使麵	南瓜蟲草花黑蒜蒸雞肉	青紅蘿蔔南北杏羅漢果瘦肉湯	台式豬肉燥配鹵水豆腐
6	三	時菜豬肉碎貝殼粉	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	冬菇雲耳南瓜蒸雞肉
7	四	南瓜雞肉碎麥皮 (配炒蛋)	鮮淮山紅蘿蔔燻雞肉	合掌瓜牛蒡紅蘿蔔瘦肉湯	粟米紅蘿蔔蓮藕蒸肉餅
8	五	椰菜豬肉碎米粉	蕃茄洋葱豬肉碎煮豆腐	節瓜花生眉豆瘦肉湯	香菇雜菜燴玉子豆腐
11	一		滑豆腐粟米蒸肉餅	南瓜雪耳紅蘿蔔瘦肉湯	豉汁青椒洋葱炒雞肉
12	二	紅蘿蔔香菇豬肉碎粥	沙爹薯仔洋葱燻雞肉 (配黃薑飯)	木瓜花生淡菜玉竹瘦肉湯	吞拿魚(罐頭礦泉水浸) 洋葱磨菇炒蛋
13	三	香菇豬肉碎意粉	蕃茄洋葱豬肉碎炒蛋	羅漢果菜乾南北杏瘦肉湯	南瓜蟲草花黑蒜蒸雞肉
14	四	牛奶蕃薯甜麥皮 (配炒蛋)	粟米冬菇魚肚蒸雞肉	蕃茄薯仔紅蘿蔔瘦肉湯	香菇四季豆炒肉片
15	五	粟米豬肉餃米粉 (配杏仁奶)	鮮淮山紅蘿蔔燻豬肉碎	老黃瓜赤小豆瘦肉湯	香菇時菜燴豆干
18	一		咖喱洋葱豬肉碎豆腐	木瓜雪耳南北杏紅蘿蔔瘦肉湯	芋頭香菇燻雞肉
19	二	蕃茄豬肉碎通粉	絲瓜雲耳紅蘿蔔炒雞絲	合掌瓜牛蒡紅蘿蔔瘦肉湯	茄子磨菇燻豬肉碎
20	三	椰菜紅蘿蔔雞肉碎米粉	翠玉瓜雜菌豬肉碎 燻玉子豆腐	猴頭菇粟米紅蘿蔔瘦肉湯	鮮百合雲耳洋葱炒雞絲
21	四	紅蘿蔔豬肉碎麥皮 (配炒蛋)	蕃茄南瓜紅腰豆洋葱燻魚柳	蘋果雪梨雪耳無花果瘦肉湯	菠蘿咕嚕雞球
22	五	薯仔豬肉碎貝殼粉	南瓜蟲草花雲耳蒸雞肉	蕃茄豆腐大豆芽瘦肉湯	
25	一		茄子豬肉碎煮豆腐	菜乾南北杏羅漢果瘦肉湯	粟米蓉紅蘿蔔燻魚柳
26	二	時菜豬肉碎米線	叉燒洋葱炒蛋	粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯	冬菇雲耳杞子蒸雞
27	三	椰菜紅蘿蔔豬肉碎米粉	鮮淮山紅蘿蔔燻雞肉	霸王花紅蘿蔔無花果瘦肉湯	秋葵蕃茄肉碎炒蛋
28	四	牛奶蕃薯甜麥皮 (配炒蛋)	冬菇馬蹄蒸肉餅	羅宋湯	節瓜草菇豆腐燻雞
29	五	蕃茄豬肉碎通粉	節瓜香菇豬肉碎煮粉絲	紅菜頭雜菜瘦肉湯	鮮腐竹鮮淮山紅蘿蔔炒雞腩菇

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

早更廚師 _____ 中更廚師: _____ 護士簽名: _____

言語治療簽名: _____ 膳食組老師代表簽名: _____