

22-23年度10月份學生餐單(包括星期五晚)

日	星期	早	午	湯	晚
3	一		老少平安 (紅蘿蔔蓉豆腐豬肉碎)	冬瓜紅豆薏米瘦肉湯	豉汁青椒洋蔥炒雞肉
4	二	椰菜紅蘿蔔雞肉米粉	荷蘭豆雲耳紅蘿蔔炒雞絲	蕃茄薯仔紅蘿蔔瘦肉湯	欖菜四季豆炒肉鬆
5	三	薯仔豬肉碎貝殼粉	秋葵豬肉碎蒸滑蛋	木瓜花生淡菜玉竹瘦肉湯	翠玉瓜雲耳紅蘿蔔炒雞絲
6	四	牛奶蕃薯甜麥皮 (配炒蛋)	粟米蓉紅蘿蔔燴魚柳	青紅蘿蔔南北杏羅漢果瘦肉湯	蕃茄薯仔洋蔥燴豬肉碎
7	五	蕃茄豬肉碎通粉	沙嗲薯仔洋蔥燴雞肉 (配黃薑飯)	粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯	
10	一		冬菇馬蹄蒸豬肉餅	合掌瓜雪耳南北杏玉竹瘦肉湯	蕃茄洋蔥紅腰豆燴雞絲
11	二	蕃茄豬肉碎天使麵	粟米冬菇魚肚蒸雞肉	紅菜頭粟米雜菜瘦肉湯	鮮淮山紅蘿蔔燴豬肉碎
12	三	南瓜鮮淮山豬肉碎粥	雜菇豬肉碎燴豆腐	節瓜花生眉豆瘦肉湯	南瓜蟲草花黑蒜蒸雞肉
13	四	南瓜雞肉碎麥皮 (配炒蛋)	芋頭香菇燴雞肉	猴頭菇牛蒡粟米無花果瘦肉湯	咖喱洋蔥薯仔燴魚柳
14	五	粟米豬肉餃米粉 (燕麥奶)	蕃茄洋蔥豬肉碎炒蛋	蘋果雪梨雪耳南北杏瘦肉湯	鮮腐竹鮮淮山雲耳紅蘿蔔炒雞脾菇
17	一		鮮淮山粟米蒸肉餅	木瓜花生淡菜玉竹瘦肉湯	冬菇雲耳南瓜蒸雞肉
18	二	椰菜豬肉碎通粉	白汁蘑菇紅蘿蔔燴雞絲	羅漢果菜乾南北杏瘦肉湯	蕃茄洋蔥茄汁豆燴肉片
19	三	時菜豬肉碎米粉	蔥花豬肉碎蒸滑蛋	南瓜雪耳紅蘿蔔瘦肉湯	菠蘿咕嚕雞球
20	四	牛奶紫薯甜麥皮 (配炒蛋)	蕃茄南瓜紅腰豆洋蔥燴魚柳	老黃瓜赤小豆扁豆瘦肉湯	台式豬肉燥配鹵水豆腐
21	五	時菜豬肉碎貝殼粉	節瓜香菇豬肉碎粉絲	羅宋湯	
24	一		粟米芋頭粒蒸豬肉餅	青紅蘿蔔南北杏羅漢果瘦肉湯	鮮百合雲耳洋蔥炒雞絲
25	二	椰菜豬肉碎通粉	咖喱薯仔燴雞肉配黃薑飯	蓮藕鱈魚黑豆瘦肉湯	吞拿魚(罐頭礦泉水浸) 洋蔥蘑菇炒蛋
26	三	蕃茄豬肉碎米粉	蘑菇茄子豬肉碎煮豆腐	猴頭菇牛蒡粟米無花果瘦肉湯	鮮淮山紅蘿蔔燴雞肉
27	四	牛奶蕃薯甜麥皮 (配炒蛋)	南瓜蟲草花雲耳蒸雞肉	霸王花南北杏紅蘿蔔瘦肉湯	欖菜四季豆炒肉鬆
28	五	香菇豬肉碎意粉	洋蔥叉燒炒蛋	節瓜花生眉豆瘦肉湯	洋蔥雲耳紅蘿蔔豆乾炒鮮百合
31	一		冬菇馬蹄蒸肉餅	紅菜頭粟米雜菜瘦肉湯	豉汁青椒炒雞肉

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：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: _____