

22-23年度 3月份學生餐單(包括星期五晚)

日	星期	早	午	湯	晚
1	三	薯仔豬肉碎貝殼粉	粟米蓉紅蘿蔔燴魚柳	蓮藕鱈魚黑豆瘦肉湯	洋葱蕃茄豬肉碎炒蛋
2	四	蕃薯牛奶甜麥皮 (配炒蛋)	洋葱咖喱薯仔豬肉碎豆腐	合掌瓜雪耳南北杏玉竹瘦肉湯	鮮淮山紅蘿蔔燴雞肉
3	五	時菜紅蘿蔔豬肉碎天使麵	蟹柳蒸滑蛋	南瓜紅蘿蔔雪耳瘦肉湯	
6	一		蕃茄薯仔洋葱燴豬肉碎	青紅蘿蔔南北杏羅漢果瘦肉湯	豉汁青椒洋葱炒雞肉
7	二	蕃茄豬肉碎上海麵	杞子冬菇雲耳南瓜蒸雞肉	節瓜花生眉豆瘦肉湯	台式豬肉燥配滷水豆腐
8	三	椰菜豬肉碎通粉	吞拿魚(罐頭礦泉水浸) 洋葱南瓜炒蛋	紅菜頭粟米雜菜瘦肉湯	翠玉瓜雲耳紅蘿蔔炒雞絲
9	四	香菇豬肉碎麥皮 (配炒蛋)	鮮淮山紅蘿蔔燴雞肉	木瓜花生淡菜玉竹瘦肉湯	白蘿蔔雜菌燴豬肉片
10	五	時菜紅蘿蔔豬肉碎米線	蓮藕冬菇燴豬肉片	粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯	節瓜草菇燴豆腐
13	一		冬菇馬蹄蒸豬肉餅	蘋果雪梨雪耳無花果瘦肉湯	蕃茄南瓜紅腰豆洋葱 燴魚柳
14	二	蕃茄豬肉碎通粉	沙爹薯仔洋葱燴雞肉 (配黃薑飯)	羅漢果菜乾南北杏瘦肉湯	節瓜香菇豬肉碎粉絲
15	三	椰菜紅蘿蔔雞肉碎米線	洋葱蕃茄肉碎炒蛋	合掌瓜雪耳南北杏玉竹瘦肉湯	鮮淮山紅蘿蔔燴雞肉
16	四	紫薯牛奶甜麥皮 (配炒蛋)	芋頭香菇燴雞肉	羅宋湯	沙葛炒豬肉片
17	五	粟米豬肉餃上海麵 (配燕麥奶)	茄子豬肉碎煮豆腐	老黃瓜赤小豆瘦肉湯	
20	一		紅蘿蔔芋頭蒸豬肉餅	木瓜雪耳南北杏紅蘿蔔瘦肉湯	鮮百合雲耳洋葱炒雞絲
21	二	蕃茄豬肉碎天使麵	南瓜蟲草花雲耳蒸雞肉	節瓜花生眉豆瘦肉湯	芋頭雞脾菇燴豬肉碎
22	三	薯仔豬肉碎貝殼粉	蔥花魚蓉(魚柳)蒸滑蛋	蕃茄薯仔紅蘿蔔瘦肉湯	菠蘿甜酸雞球
23	四	南瓜牛奶甜麥皮 (配炒蛋)	咖喱洋葱豬肉碎豆腐	蓮藕鱈魚綠豆瘦肉湯	蕃茄洋葱豆腐茄汁豆 燴魚柳
24	五	時菜紅蘿蔔豬肉碎上海麵	蕃茄洋葱紅腰豆燴雞絲	紅菜頭粟米雜菜瘦肉湯	南乳溫公煮齋(粉絲、雲耳、什菇、 鮮支竹)
27	一		老少平安 (紅蘿蔔蓉豆腐豬肉碎)	青紅蘿蔔南北杏羅漢果瘦肉湯	鮮淮山紅蘿蔔燴雞肉
28	二	南瓜鮮淮山豬肉碎粥	黑蒜蟲草花雲耳蒸雞肉	羅漢果菜乾南北杏玉竹瘦肉湯	粟米蓮藕蒸豬肉餅
29	三	蕃茄豬肉碎通粉	吞拿魚(罐頭礦泉水浸) 洋葱紅蘿蔔炒蛋	蘋果雪耳南北杏瘦肉湯	翠玉瓜雲耳紅蘿蔔炒雞絲
30	四	蕃薯牛奶甜麥皮 (配炒蛋)	蕃茄洋葱紅腰豆燴雞絲	南瓜紅蘿蔔雪耳瘦肉湯	欖菜四季豆炒肉鬆
31	五	時菜紅蘿蔔豬肉碎上海麵	荷蘭豆雲耳炒豬肉片	粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯	

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：紅米飯，逢周三：粟米飯，逢周四：小米飯，五：藜麥飯。

\*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: \_\_\_\_\_