

26-27年度10月份學生餐單(包括星期五晚)

中醫理論學說，五行「木、火、土、金、水」，對應五臟是「肝、心、脾、肺、腎」，亦分別代表「青、赤、黃、白、黑」顏色，多吃相對應的五色食物可以滋養身體五臟六腑。故今年度膳食組會在指定月份介紹指定顏色的菜式，而10月秋季是對應白色，臟腑為肺，有利於養肺益氣，對應呼吸功能有改善作用。以下午餐及晚餐有多款白色食材，如：白豆乾、豆腐、洋蔥、鮮淮山、銀魚仔、鮮百合等…

日	星期	早	午	湯	晚
1	週四	南瓜牛奶甜麥皮 (配炒蛋)	南瓜蟲草花雲耳蒸雞肉	老黃瓜赤小豆瘦肉湯	粟米蓉白豆乾蘑菇燴豬肉片
2	週五	時菜豬肉碎上海麵	粟米蓉紅蘿蔔燴魚柳	紅棗蘋果茶	勝瓜木耳洋蔥紅蘿蔔炒雞絲
5	週一		蟹柳豆腐蒸滑蛋	合掌瓜牛蒡紅蘿蔔瘦肉湯	雜菇豬肉碎炆豆腐
6	週二	蕃茄豬肉碎螺絲粉	勝瓜木耳洋蔥紅蘿蔔炒雞絲	薏米紅豆冬瓜瘦肉滾湯	蔥花魚蓉(魚柳)蒸滑蛋
7	週三	椰菜雞肉貝殼粉	節瓜香菇豬肉碎粉絲	蕃茄豆腐大豆芽瘦肉湯	南瓜蟲草花黑蒜蒸雞肉
8	週四	蕃薯小米瘦肉粥 (配菜肉包)	蕃茄南瓜紅腰豆洋蔥燴魚柳	木瓜花生淡菜玉竹瘦肉湯 (甲殼類海鮮)	茄子蘑菇炆豬肉碎
9	週五	時菜豬肉碎天使麵	南瓜蟲草花黑蒜蒸雞肉	雪梨桂花茶	
12	週一		鮮淮山紅蘿蔔炆豬肉碎	青紅蘿蔔南北杏羅漢果瘦肉湯	蕃茄洋蔥紅腰豆燴雞絲
13	週二	薯仔豬肉碎通粉	蕃茄洋蔥豆腐茄汁豆燴魚柳	薯仔蕃茄瘦肉滾湯	秋葵豬肉碎蒸滑蛋
14	週三	紫菜湯水餃	荷蘭豆雲耳炒豬肉片	蓮藕鱈魚綠豆瘦肉湯	豉汁青椒洋蔥炒雞肉
15	週四	冬菇瘦肉麥片 (配炒蛋)	冬菇雲耳南瓜蒸雞肉	紅菜頭粟米雜菜瘦肉湯	蕃茄南瓜紅腰豆洋蔥燴魚柳
16	週五	時菜雞肉上海麵	銀魚仔肉碎蒸蛋	茅根竹蔗水	鮮淮山紅蘿蔔炆雞肉
19	週一	重陽節翌日			
20	週二		豉汁青椒洋蔥炒雞肉	南瓜紅蘿蔔雪耳瘦肉湯	芋頭粒蒸豬肉餅
21	週三	椰菜雞肉貝殼粉	蕃茄洋蔥豬肉碎炒蛋	粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯	栗子紅蘿蔔炆雞肉
22	週四	南瓜燕麥瘦肉粥 (配菜肉包)	粟米蓉紅蘿蔔燴魚柳	蕃茄薯仔紅蘿蔔瘦肉湯	老少平安 (紅蘿蔔蓉豆腐豬肉碎)
23	週五	時菜豬肉碎上海麵	翠玉瓜雲耳紅蘿蔔炒雞絲	薏米紅豆茶	
26	週一		冬菇馬蹄蒸豬肉餅	木瓜雪耳南北杏瘦肉湯	南瓜蟲草花雲耳蒸雞肉
27	週二	椰菜紅蘿蔔雞肉螺絲粉	蕃茄汁魚柳/粟米汁魚柳	南瓜雪耳瘦肉滾湯	白蘿蔔雜菌炆豬肉片
28	週三	蕃茄豬肉碎意粉	鮮淮山紅蘿蔔炆雞肉	蕃茄豆腐大豆芽瘦肉湯	魚蓉蔥花蒸蛋
29	週四	蕃薯甜麥皮 (配炒蛋)	咖喱洋蔥豬肉碎豆腐	節瓜花生眉豆瘦肉湯	翠玉瓜雲耳紅蘿蔔炒雞絲
30	週五	薯仔豬肉碎貝殼粉	鮮百合雲耳炒雞絲	蘋果雪耳南北杏瘦肉湯	蕃茄洋蔥茄汁豆燴肉片