

21-22年度11月份學生餐單(包括星期五晚)

日	星期	早	午	湯	晚
1	一		豬肉碎蒸滑蛋	南瓜紅蘿蔔瘦肉湯	鮮百合雲耳洋蔥炒雞絲
2	二	椰菜豬肉碎通粉	鮮淮山紅蘿蔔燜雞肉	合掌瓜雪耳南北杏玉竹瘦肉湯	茄子蘑菇燜豬肉碎
3	三	蕃茄豬肉碎上海麵	雜菇豬肉碎燜豆腐	紅菜頭粟米雜菜瘦肉湯	栗子紅蘿蔔燜雞肉
4	四	牛奶蕃薯蛋花甜麥皮	南瓜蟲草花黑蒜蒸雞肉	青紅蘿蔔南北杏羅漢果瘦肉湯	蕃茄洋蔥茄汁豆燴豬肉片
5	五	時菜豬肉碎貝殼粉	蕃茄南瓜紅腰豆洋蔥燴青衣柳	蘋果雪耳南北杏瘦肉湯	香菇雜菜燴玉子豆腐
8	一		滑豆腐粟米蒸肉餅	木瓜雪耳南北杏紅蘿蔔瘦肉湯	蕃茄洋蔥紅腰豆燴雞絲
9	二	南瓜鮮淮山豬肉碎粥	白汁蘑菇紅蘿蔔燴雞絲	猴頭菇牛蒡粟米無花果瘦肉湯	蔥花魚蓉(青衣柳)蒸滑蛋
10	三	粟米豬肉餃上海麵	蕃茄洋蔥豬肉碎炒蛋	海帶粟米紅蘿蔔瘦肉湯	南瓜蟲草花黑蒜蒸雞肉
11	四	香菇豬肉碎麥皮	冬菇雲耳南瓜蒸雞肉	羅宋湯	鮮淮山紅蘿蔔燜豬肉碎
12	五	蕃茄豬肉碎天使麵	吞拿魚(罐頭礦泉水浸)洋蔥蘑菇炒蛋	蓮藕鱈魚綠豆瘦肉湯	
15	一		蕃茄洋蔥豬肉碎煮豆腐	合掌瓜牛蒡紅蘿蔔瘦肉湯	咖喱薯仔燜雞肉配黃薑飯
16	二	薯仔豬肉碎貝殼粉	粟米冬菇魚肚蒸雞肉	霸王花南北杏紅蘿蔔瘦肉湯	芋頭雞脾菇燜豬肉碎
17	三	香菇豬肉碎意粉	欖菜四季豆炒肉鬆	蕃茄薯仔紅蘿蔔瘦肉湯	菠蘿咕嚕雞球
18	四	紅蘿蔔豬肉碎麥皮	南瓜蟲草花雲耳蒸雞肉	羅漢果菜乾南北杏瘦肉湯	吞拿魚(罐頭礦泉水浸)洋蔥蘑菇炒蛋
19	五	椰菜紅蘿蔔雞肉碎米線	秋葵豬肉碎蒸滑蛋	老黃瓜赤小豆瘦肉湯	洋蔥雲耳紅蘿蔔豆乾炒鮮百合
22	一		鮮腐竹雞脾菇紅蘿蔔炒豬肉碎	木瓜花生淡菜玉竹瘦肉湯	芋頭香菇燜雞肉
23	二	香菇豬肉碎意粉	鮮百合雲耳洋蔥炒雞絲	紅菜頭粟米雜菜瘦肉湯	蓮藕蒸豬肉餅
24	三	蕃茄豬肉碎通粉	粟米蓉紅蘿蔔燴青衣柳	南瓜紅蘿蔔瘦肉湯	台式豬肉燥配鹵水豆腐
25	四	南瓜豬肉碎麥皮	秋葵蕃茄豬肉碎炒蛋	蘋果雪梨雪耳無花果瘦肉湯	荷蘭豆雲耳紅蘿蔔炒雞絲
26	五	時菜豬肉碎貝殼粉	鹽焗雞下腿	粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯	
29	一		冬菇馬蹄蒸豬肉餅	節瓜花生眉豆瘦肉湯	豉汁青椒洋蔥炒雞肉
30	二	椰菜紅蘿蔔雞肉碎米線	蕃茄洋蔥紅腰豆燴雞絲	猴頭菇粟米紅蘿蔔瘦肉湯	茄子豬肉碎煮豆腐

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