

22-23年度9月份學生餐單(包括星期五晚)

日	星期	早	午	湯	晚
1	四		蕃茄薯仔洋蔥燴豬肉碎	冬瓜紅豆薏米瘦肉湯	栗子南瓜炆雞肉
2	五	椰菜紅蘿蔔豬肉碎米粉	白汁蘑菇紅蘿蔔燴雞絲	紅菜頭粟米雜菜瘦肉湯	
5	一		蕃茄洋蔥豬肉碎炒蛋	蘋果雪梨雪耳無花果瘦肉湯	沙嗲薯仔洋蔥炆雞肉 (配黃薑飯)
6	二	時菜豬肉碎貝殼粉	粟米蓉紅蘿蔔燴魚柳	羅漢果菜乾南北杏瘦肉湯	台式豬肉燥配滷水豆腐
7	三	椰菜紅蘿蔔豬肉碎米粉	南瓜蟲草花黑蒜蒸雞肉	木瓜花生淡菜玉竹瘦肉湯	秋葵豬肉碎蒸滑蛋
8	四	牛奶南瓜甜麥皮 (配炒蛋)	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	鮮淮山紅蘿蔔炆雞肉
9	五	蕃茄豬肉碎上海麵	鹽焗雞下腿 (配芋仔)	粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯	洋蔥雲耳紅蘿蔔豆乾 炒鮮百合
12	一	中秋節翌日			
13	二		秋葵蕃茄肉碎炒蛋	猴頭菇粟米紅蘿蔔瘦肉湯	菠蘿蜜桃咕嚕肉
14	三	椰菜豬肉碎通粉	冬菇雲耳南瓜蒸雞肉	蕃茄薯仔紅蘿蔔瘦肉湯	吞拿魚(罐頭礦泉水浸) 洋蔥蘑菇炒蛋
15	四	牛奶蕃薯甜麥皮 (配炒蛋)	咖喱洋蔥豬肉碎豆腐	節瓜花生眉豆瘦肉湯	蕃茄洋蔥紅腰豆燴雞絲
16	五	粟米豬肉水餃米粉 (配燕麥奶)	芋頭香菇炆雞肉	木瓜雪耳南北杏紅蘿蔔瘦肉湯	
19	一		茄子豬肉碎煮豆腐	合掌瓜雪耳南北杏玉竹瘦肉湯	豉汁青椒洋蔥炒雞肉
20	二	南瓜鮮淮山豬肉碎粥	勝瓜木耳洋蔥紅蘿蔔 炒雞絲	羅宋湯	芋頭雞脾菇炆豬肉碎
21	三	蕃茄豬肉碎通粉	冬菇馬蹄蒸肉餅	猴頭菇牛蒡粟米無花果瘦肉湯	南瓜蟲草花雲耳蒸雞肉
22	四	香菇豬肉碎麥皮 (配炒蛋)	鮮淮山紅蘿蔔炆雞肉	老黃瓜赤小豆瘦肉湯	蕃茄洋蔥豆腐燴魚柳
23	五	椰菜紅蘿蔔豬肉碎米粉	洋蔥叉燒炒蛋	蘋果雪耳南北杏瘦肉湯	南乳溫公煮齋 (粉絲、雲耳、什菇、鮮支竹)
26	一		雜菇豬肉碎炆豆腐	合掌瓜牛蒡紅蘿蔔瘦肉湯	南瓜蟲草花黑蒜蒸雞肉
27	二	薯仔豬肉碎貝殼粉	粟米冬菇魚肚蒸雞肉	蕃茄豆腐大豆芽瘦肉湯	菠蘿三色椒炒肉片
28	三	蕃茄豬肉碎米粉	欖菜四季豆炒肉鬆	紅菜頭粟米雜菜瘦肉湯	鮮百合雲耳洋蔥炒雞絲
29	四	牛奶紫薯甜麥皮 (配炒蛋)	栗子紅蘿蔔炆雞肉	木瓜花生淡菜玉竹瘦肉湯	蕃茄南瓜紅腰豆燴魚柳
30	五	香菇豬肉碎意粉	蕃茄秋葵肉碎炒蛋	南瓜雪耳紅蘿蔔瘦肉湯	

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、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: _____