



## 12 月份全日班膳食及下午茶點



日期	項目	一	二	三	四	五
2/12   6/12	午膳	1. 炒時菜 2. 粟米燴魚塊 3. 番茄薯仔雜菜湯 4. 水果	1. 炒白菜仔 2. 鮮茄煮牛肉 3. 粟米無花果栗子瘦肉湯 4. 水果	1. 鮮菌炒蛋 2. 菜心煮肉碎 3. 白菜菜乾瘦肉湯 4. 水果	1. 上湯津白 2. 豆腐雞粒扒鮮菇 3. 雪耳木瓜瘦肉湯 4. 水果	1. 白汁碎肉磨菇意粉配時菜 2. 薯仔牛肉碎雜菜湯 3. 水果
	下午茶點	芝士包/高鈣低糖豆漿	腐竹薏米糖水及餅乾	清蛋糕/高鈣低脂牛奶	牛奶粟米片	蒸腸粉/高鈣低糖豆漿
9/12   13/12	午膳	1. 上湯西蘭花 2. 煎魚手指條 3. 海底椰鮮百合紅蘿蔔合掌瓜湯 4. 水果	1. 炒西蘭花 2. 薯仔煮牛肉 3. 合掌瓜芡實瘦肉湯 4. 水果	1. 灼西蘭花蛋 2. 番茄肉碎炒 3. 合掌瓜芡實瘦肉湯 4. 水果	1. 炒菜心 2. 冬菇蒸雞 3. 粉葛甘筍赤小豆陳皮煲鯪魚湯 4. 水果	全校親子旅行 
	下午茶點	提子包/高鈣低糖豆漿	木瓜雪耳糖水及餅乾	瑞士卷/高鈣低脂牛奶	生菜魚肉通粉	
16/12   20/12	午膳	1. 菜苗扒鮮菇 2. 鮮茄燴魚柳 3. 海底椰鮮百合紅蘿蔔合掌瓜湯 4. 水果	1. 上湯菠菜苗 2. 鮮茄洋蔥燴豬扒 3. 南瓜豬骨湯 4. 水果	1. 炒白菜仔 2. 肉碎煎蛋角 3. 青紅蘿蔔豬骨湯 4. 水果	1. 上湯娃娃菜 2. 鮮菌煮雞柳 3. 哈密瓜瘦肉湯 4. 水果	聖誕聯歡會 
	下午茶點	芝士條/高鈣低糖豆漿	竹蔗馬蹄糖水及餅乾	清蛋糕/高鈣低脂牛奶	番茄肉碎湯米粉	
23/12   2/1	 <p style="text-align: center;">merry christmas AND HAPPY NEW YEAR 聖誕假期</p>					