



3 月份全日班膳食及下午茶點



日期	項目	一	二	三	四	五
3/3 / 7/3	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.炒時菜 2.薯仔煮牛肉 3.合掌瓜茨實瘦肉湯 4.水果	1.炒白菜仔 2.番茄肉碎炒蛋 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	1.粟米雞粒炒飯配時菜 2.南瓜瘦肉湯 3.水果
	下午茶點	豬仔包/高鈣低脂牛奶	竹蔗馬蹄糖水/餅乾	烱粟米	生菜魚肉通粉	蒸馬拉糕/高鈣低糖豆漿
10/3 / 14/3	午 膳	1.鮮菌煮豆腐 2.翠玉瓜炒魚塊 3.番茄薯仔雜菜湯 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.上湯津白 2.碎肉蒸蛋 3.粟米無花果栗子瘦肉湯 4.水果	1.粟米豆腐扒鮮菇 2.西蘭花炒雞柳 3.沙參玉竹雪梨瘦肉湯 4.水果	1.鮮茄肉醬螺絲粉配西蘭花 2.番茄薯仔牛腩碎雜菜湯 3.水果
	下午茶點	芝士包/高鈣低脂牛奶	腐竹薏米糖水/餅乾	烱蕃薯	番茄肉碎米粉	蒸燒賣/高鈣低糖豆漿
17/3 / 21/3	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.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.灼西蘭花 2.肉碎煎蛋角 3.合掌瓜茨實瘦肉湯 4.水果	高班畢業活動 Disney Graduation Activity	教師發展日 Teacher Development Day
	下午茶點	果醬三文治/高鈣低脂牛奶	木瓜雪耳糖水/餅乾	烱薯蓉		
24/3 / 28/3	午 膳	1.甘筍西芹粒炒魚塊 2.鮮菌煮豆腐 3.雪耳木瓜腰果湯 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.灼生菜 2.豆角炒蛋 3.白菜菜乾瘦肉湯 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	1.白汁碎肉磨菇意粉配時菜 2.粉葛甘筍赤小豆陳皮煲鯪魚湯 3.水果
	下午茶點	雞蛋芝士三文治/高鈣低脂牛奶	紅豆糖水/餅乾	烱蛋	雜菜湯通粉	蒸菜肉包/高鈣低糖豆漿
31/3	午膳	1.炒時菜 2.粟米燴魚塊 3.番茄薯仔雜菜湯 4.水果				
	下午茶點	芝士條/高鈣低脂牛奶				