



9 月份全日班膳食及下午茶點



日期	項目	一	二	三	四	五
1/9 / 5/9	午 膳	開學日 First day	1. 炒白菜仔 2. 鮮茄煮牛肉 3. 南瓜豬骨湯 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. 豆腐雞粒扒鮮菇 2. 上湯津白 3. 雪耳木瓜瘦肉湯 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		木瓜雪耳糖水/餅乾	清蛋糕/高鈣低脂牛奶	生菜魚肉通粉	蒸燒賣/高鈣低糖豆漿
8/9 / 12/9	午 膳	1. 菜苗扒鮮菇 2. 鮮茄燴魚柳 3. 南瓜豬骨湯 4. 水果	1. 上湯菠菜苗 2. 洋蔥燴豬扒 3. 海底椰鮮百合紅蘿蔔合掌瓜湯 4. 水果	1. 番茄肉碎炒蛋 2. 灼西蘭花 3. 合掌瓜茨實瘦肉湯 4. 水果	1. 炒菜心 2. 冬菇蒸雞 3. 粉葛甘筍赤小豆陳皮煲 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	果醬三文治/高鈣低脂牛奶	腐竹薏米糖水/餅乾	瑞士卷/高鈣低脂牛奶	牛奶粟米片	雞蛋芝士三文治/豆漿高鈣低糖豆漿
15/9 / 19/9	午 膳	1. 上湯西蘭花 2. 翠玉瓜炒魚塊 3. 粟米無花果栗子瘦肉湯 4. 水果	1. 炒時菜 2. 薯仔煮牛肉 3. 番茄薯仔雜菜湯 4. 水果	1. 肉碎煎蛋角 2. 炒白菜仔 3. 青紅蘿蔔豬骨湯 4. 水果	1. 鮮菌煮雞柳 2. 上湯娃娃菜 3. 哈蜜瓜瘦肉湯 4. 水果	1. 菠蘿甘筍雞粒炒飯配時菜 2. 粉葛甘筍赤小豆陳皮煲 3. 水果
	下午茶點	咸豬仔包/高鈣低脂牛奶	竹蔗馬蹄糖水/餅乾	蛋糕仔/高鈣低脂牛奶	蕃茄肉碎米粉	蒸腸粉/高鈣低糖豆漿
22/9 / 26/9	午 膳	1. 鮮菌煮豆腐 2. 煎魚手指條 3. 白菜菜乾瘦肉湯 4. 水果	1. 上湯津白 2. 鮮茄洋蔥燴豬扒 3. 合掌瓜茨實瘦肉湯 4. 水果	1. 碎肉蒸蛋 2. 上湯津白 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. 雜菜肉粒炒飯配時菜 2. 粟米無花果栗子瘦肉湯 3. 水果
	下午茶點	芝士包/高鈣低脂牛奶	紅豆糖水/餅乾	瑞士卷/高鈣低脂牛奶	粟米肉碎粥	蒸菜肉包/高鈣低糖豆漿
29/9 / 30/9	午膳	1. 炒時菜 2. 粟米燴魚塊 3. 海底椰鮮百合紅蘿蔔合掌瓜湯 4. 水果	1. 薯仔煮牛肉 2. 炒西蘭花 3. 豆腐番茄瘦肉湯 4. 水果			
	下午茶點	芝士條/高鈣低脂牛奶	綠豆糖水/餅乾			