



10 月份全日班膳食及下午茶點



日期	項目	一	二	三	四	五
1/10 / 3/10	午 膳			國慶日假期 National Day	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	賞燈會 Mid-Autumn Party
	下午茶點				牛奶粟米片	
6/10 / 10/10	午 膳	中秋節及翌日假期 Mid-Autumn Festival Holidays	中秋節及翌日假期 Mid-Autumn Festival Holidays	1. 肉碎煎蛋角 2. 炒白菜仔 3. 青紅蘿蔔豬骨湯 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. 番茄薯仔牛肉碎雜菜湯 3. 水果
	下午茶點			蛋糕仔/高鈣低脂牛奶	生菜魚肉通粉	蒸馬拉盞/高鈣低糖豆漿
13/10 / 17/10	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. 番茄肉碎炒蛋 2. 灼西蘭花 3. 粟米無花果栗子瘦肉湯 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 煲鯪魚湯 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
20/10 / 24/10	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	活動日 Activity Day	1. 碎肉蒸蛋 2. 上湯津白 3. 合掌瓜茨實瘦肉湯 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. 白汁碎肉磨菇意粉配時 菜 2. 粟米無花果栗子瘦肉湯 3. 水果
	下午茶點	咸豬仔包/高鈣低脂牛奶		班戟/高鈣低脂牛奶	蕃茄肉碎米粉	蒸腸粉/高鈣低糖豆漿
27/10 / 31/10	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. 鮮茄洋蔥煮牛肉 2. 炒西蘭花 3. 節瓜肉粒湯 4. 水果	重陽節假期 Chung Yeung Festival	1. 上湯西蘭花 2. 薯仔煮雞柳 3. 番茄牛肉雜菜湯 4. 水果	1. 鮮茄牛肉炒麵 2. 合掌瓜茨實瘦肉湯 3. 水果
	下午茶點	芝士條/高鈣低脂牛奶	綠豆糖水/餅乾		生菜鯪魚粥	蒸饅頭/高鈣低糖豆漿