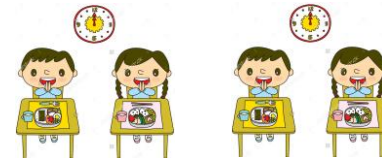




11 月份全日班膳食及下午茶點



日期	項目	一	二	三	四	五
3/11 / 7/11	午 膳	1.菜苗扒鮮菇 2.鮮茄燴魚柳 3.南瓜豬骨湯 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.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	果醬三文治/高鈣低脂牛奶	木瓜雪耳糖水/餅乾	蛋糕仔/高鈣低脂牛奶	粟米肉碎粥	蒸腸粉/高鈣低糖豆漿
10/11 / 14/11	午 膳	1.鮮菌煮節瓜 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.灼西蘭花 2.番茄肉碎炒蛋 3.粟米無花果栗子瘦肉湯 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.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	提子包/高鈣低脂牛奶	紅豆糖水/餅乾	瑞士卷/高鈣低脂牛奶	生菜魚肉通粉	蒸馬拉盞/高鈣低糖豆漿
17/11 / 21/11	午 膳	1.上湯西蘭花 2.翠玉瓜炒魚塊 3.南瓜豬骨湯 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.上湯津白 2.碎肉蒸蛋 3.合掌瓜茨實瘦肉湯 4.水果	1.西蘭花炒雞柳 2.粟米豆腐扒鮮菇 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	竹蔗馬蹄糖水/餅乾	班戟/高鈣低脂牛奶	生菜鯪魚粥	蒸菜肉包/高鈣低糖豆漿
24/11 / 28/11	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.炒西蘭花 2.鮮茄洋蔥煮牛肉 3.節瓜肉粒湯 4.水果	1.菜心煮肉碎 2.鮮菌炒蛋 3.白菜菜乾瘦肉湯 4.水果	1.上湯西蘭花 2.薯仔煮雞柳 3.番茄牛肉雜菜湯 4.水果	教師發展日 Teacher Development Day
	下午茶點	芝士條/高鈣低脂牛奶	綠豆糖水/餅乾	瑞士卷/高鈣低脂牛奶	蕃茄肉碎米粉	