



3 月份全日班膳食及下午茶點



日期	項目	一	二	三	四	五
2/3 / 6/3	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. 鮮茄燴豬扒柳 3. 合掌瓜茨實瘦肉湯 4. 水果	1. 菜心煮肉碎 2. 鮮菌炒蛋 3. 雪耳木瓜瘦肉湯 4. 水果	1. 炒白菜仔 2. 豆腐雞粒 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. 薯仔牛肉碎雜菜湯 3. 水果
	下午茶點	提子包/高鈣低脂牛奶	南瓜西米露/餅乾	番薯/清水	粟米肉片湯烏冬	腸粉/高鈣低糖豆漿
9/3 / 13/3	午膳	1. 菜苗扒鮮菇 2. 鮮茄燴魚柳 3. 南瓜豬骨湯 4. 水果	1. 焯菜心 2. 薯仔煮牛肉 3. 番茄薯仔雜菜湯 4. 水果	1. 灼西蘭花 2. 番茄肉碎炒蛋 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. 雪耳木瓜瘦肉湯 4. 水果	1. 白汁碎肉磨菇意粉配時菜 2. 豆腐番茄瘦肉湯 3. 水果
	下午茶點	果醬三文治/高鈣低脂牛奶	蘋果雪梨糖水/餅乾	粟米/清水	娃娃菜肉絲通粉	蒸銀絲卷/高鈣低糖豆漿
16/3 / 20/3	午膳	高班畢業活動 K3 Graduation Activity	1. 上湯菠菜苗 2. 洋蔥豬扒 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. 哈密瓜瘦肉湯 4. 水果	1. 菠蘿雞粒炒飯配時菜 2. 粉葛甘筍赤小豆陳皮煲鯪魚湯 3. 水果
	下午茶點		竹蔗馬蹄糖水/餅乾	栗子/清水	番茄牛肉菠菜麵	蒸紅豆包/高鈣低糖豆漿
23/3 / 27/3	午膳	1. 上湯西蘭花 2. 白汁魚塊 3. 粟米無花果栗子瘦肉湯 4. 水果	1. 炒白菜仔 2. 鮮茄煮牛肉 3. 南瓜豬骨湯 4. 水果	1. 上湯津白 2. 碎肉蒸蛋 3. 粉葛甘筍赤小豆陳皮煲鯪魚湯 4. 水果	1. 炒菜心 2. 冬菇蒸雞 3. 粟米無花果栗子瘦肉湯 4. 水果	1. 雜菜肉絲炒麵配時菜 2. 薯仔牛肉碎雜菜湯 3. 水果
	下午茶點	蛋撻/高鈣低脂牛奶	腐竹蛋花糖水/餅乾	烱蛋/清水	南瓜肉碎粥	蒸菜肉包/高鈣低糖豆漿
30/3 / 31/3	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. 薯仔煮牛肉 3. 豆腐番茄瘦肉湯 4. 水果			
	下午茶點	芝士三文治/高鈣低脂牛奶	木瓜雪耳糖水/餅乾			

