



6 月份全日班膳食及下午茶點



日期	項目	一	二	三	四	五
1/6 / 5/6	午膳	1. 炒椰菜 2. 洋葱魚柳 3. 西洋菜豬肉湯 4. 水果	1. 上湯菠菜苗 2. 洋葱豬扒 3. 番茄薯仔雜菜湯 4. 水果	1. 灼西蘭花 2. 豆角炒蛋 3. 合掌瓜茭實瘦肉湯 4. 水果	1. 西蘭花炒雞柳 2. 粟米豆腐扒鮮菇 3. 哈密瓜瘦肉湯 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	瑞士卷/高鈣低脂牛奶	竹蔗馬蹄糖水/餅乾	粟米/清水	番茄牛肉菠菜麵	蒸銀絲卷/高鈣低糖豆漿
8/6 / 12/6	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. 焯菜心 2. 薯仔煮牛肉 3. 粟米無花果栗子瘦肉湯 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. 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	提子包/高鈣低脂牛奶	蘋果雪梨糖水/餅乾	烩蛋/清水	娃娃菜肉絲通粉	馬拉盞/高鈣低糖豆漿
15/6 / 19/6	午膳	1. 菜苗扒鮮菇 2. 鮮茄燴魚柳 3. 南瓜豬骨湯 4. 水果	1. 上湯津白 2. 鮮茄燴豬扒柳 3. 合掌瓜茭實瘦肉湯 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. 粟米無花果栗子瘦肉湯 4. 水果	端午節假期(1天) Dragon Boat Festival (1 Day)
	下午茶點	果醬三文治/高鈣低脂牛奶	南瓜西米露/餅乾	番薯/清水	南瓜肉碎粥	
22/6 / 26/6	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. 炒翠玉瓜 2. 鮮茄煮牛肉 3. 南瓜豬骨湯 4. 水果	聯合畢業典禮 PLK Joint School Graduation Ceremony (K1, K2 放假No school)	聯合畢業典禮翌日假期 (1天) Day after PLK Joint School Graduation Ceremony (1 Day)	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	清蛋糕/高鈣低脂牛奶	腐竹蛋花糖水/餅乾			蒸菜肉包/高鈣低糖豆漿
29/6 / 30/6	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. 炒白菜仔 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			