



# 10 月份全日班膳食及下午茶點



| 日期                  | 項目   | 一                                                             | 二                                           | 三                                                  | 四                                         | 五                                         |
|---------------------|------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1/10<br>/<br>2/10   | 午 膳  |                                                               |                                             |                                                    | 國慶日假期<br>National Day                     | 1.鮮茄肉醬螺絲粉<br>2.紅蘿蔔粟米馬蹄蓮藕湯<br>3.水果         |
|                     | 下午茶點 |                                                               |                                             |                                                    |                                           | 燒賣/高鈣低糖豆漿                                 |
| 5/10<br>/<br>9/10   | 午 膳  | 1.炒時菜<br>2.煎魚手指條<br>3.節瓜瘦肉湯<br>4.水果                           | 1.上湯津白<br>2.鮮菌煮牛肉<br>3.合掌瓜芡實瘦肉湯<br>4.水果     | 1.上湯西蘭花<br>2.肉碎煎蛋角<br>3.青紅蘿蔔豬骨湯<br>4.水果            | 1.焗菜心<br>2.豆腐雞粒扒鮮菇<br>3.雪耳木瓜瘦肉湯<br>4.水果   | 1.時菜瘦肉米線<br>2.粉葛甘筍赤小豆陳皮<br>煲鯪魚湯<br>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                                   | 南瓜/清水                                              | 蕃茄肉醬蜆殼粉                                   | 馬拉盞/高鈣低糖豆漿                                |
| 12/10<br>/<br>16/10 | 午 膳  | 校慶開放日補假<br>Day after School Anniversary<br>& Open Day Holiday | 1.上湯白菜<br>2.鮮茄洋葱燴豬扒<br>3.紅蘿蔔粟米馬蹄蓮藕湯<br>4.水果 | 1.灼生菜<br>2.碎肉蒸蛋<br>3.粟米無花果栗子瘦肉湯<br>4.水果            | 1.上湯娃娃菜<br>2.鮮菌煮雞柳<br>3.哈蜜瓜瘦肉湯<br>4.水果    | 1.菠蘿甘筍雞粒炒飯配時<br>菜<br>2.番茄薯仔牛肉碎雜菜湯<br>3.水果 |
|                     | 下午茶點 |                                                               | 紅豆糖水/餅乾                                     | 番薯/清水                                              | 粟米肉碎粥                                     | 饅頭/高鈣低糖豆漿                                 |
| 19/10<br>/<br>23/10 | 午 膳  | 重陽節翌日假期<br>Chung Yeung Festival                               | 1.上湯津白<br>2.金菇煮牛肉<br>3.豆腐大豆芽蕃茄魚湯<br>4.水果    | 1.鮮菌煮冬瓜<br>2.番茄肉碎炒蛋<br>3.海底椰鮮百合紅蘿蔔合<br>掌瓜湯<br>4.水果 | 1.焗菜心<br>2.栗子炒雞柳<br>3.番茄牛肉雜菜湯<br>4.水果     | 1.白汁碎肉磨菇意粉配時<br>菜<br>2.粟米無花果栗子瘦肉湯<br>3.水果 |
|                     | 下午茶點 |                                                               | 南瓜西米露/餅乾                                    | 粟米/清水                                              | 粟米瘦肉米粉                                    | 腸粉/高鈣低糖豆漿                                 |
| 26/10<br>/<br>30/10 | 午膳   | 1.炒時菜<br>2.粟米燴魚塊<br>3.白菜菜乾瘦肉湯<br>4.水果                         | 1.上湯菠菜苗<br>2.鮮茄洋葱煮豬扒<br>3.紫菜瘦肉湯<br>4.水果     | 1.灼西蘭花<br>2.肉碎炒蛋<br>3.合掌瓜芡實瘦肉湯<br>4.水果             | 1.菜苗扒鮮菇<br>2.薯仔煮雞柳<br>3.沙參玉竹雪梨瘦肉湯<br>4.水果 | 教師發展日<br>Teacher Development Day          |
|                     | 下午茶點 | 蛋撻/高鈣低脂牛奶                                                     | 蘋果雪梨糖水/餅乾                                   | 烩薯仔/清水                                             | 番茄牛肉菠菜麵                                   |                                           |