

11 月份全日班膳食及下午茶點



日期	項目	一	二	三	四	五
2/11 / 6/11	午　膳	1.炒時菜 2.煎魚手指條 3.節瓜瘦肉湯 4.水果	1.上湯津白 2.雜菌煮牛肉 3.豆腐蕃茄魚湯 4.水果	1.鮮菌煮冬瓜 2.碎肉蒸蛋 3.海底椰鮮百合紅蘿蔔合掌瓜湯 4.水果	1.菜苗扒鮮菇 2.薯仔煮雞柳 3.沙參玉竹雪梨瘦肉湯 4.水果	1.鮮茄雞肉通粉配時菜 2.紅蘿蔔粟米馬蹄蓮藕湯 3.水果
	下午茶點	瑞士卷/高鈣低脂牛奶	蘋果雪梨糖水/餅乾	粟米/清水	番茄牛肉菠菜麵	燒賣/高鈣低糖豆漿
9/11 / 13/11	午　膳	1.炒時菜 2.粟米燴魚柳 3.清補涼瘦肉湯 4.水果	1.上湯莧菜 2.鮮茄洋蔥燴豬扒 3.合掌瓜茨實瘦肉湯 4.水果	1.上湯西蘭花 2.肉碎煎蛋角 3.青紅蘿蔔豬骨湯 4.水果	1.焯菜心 2.豆腐雞粒扒鮮菇 3.雪耳木瓜瘦肉湯 4.水果	1.冬瓜肉碎字母粉配時菜 2.粉葛甘筍赤小豆陳皮煲鯪魚湯 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	烚薯仔/清水	蕃茄肉醬蜆殼粉	馬拉盞/高鈣低糖豆漿
16/11 / 20/11	午　膳	1.炒時菜 2.蕃茄燴魚柳 3.粟米無花果栗子瘦肉湯 4.水果	1.上湯白菜 2.鮮菌煮牛肉 3.紅蘿蔔粟米馬蹄蓮藕湯 4.水果	1.秀珍菇肉碎燴節瓜 2.豆角炒蛋 3.粟米無花果栗子瘦肉湯 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.番茄薯仔牛肉碎雜菜湯 3.水果
	下午茶點	芝士三文治/高鈣低脂牛奶	紅豆糖水/餅乾	番薯/清水	粟米肉碎粥	饅頭/高鈣低糖豆漿
23/11 / 27/11	午　膳	1.炒時菜 2.翠玉瓜炒魚塊 3.蘋果雪梨無花果瘦肉湯 4.水果	1.上湯菠菜苗 2.雞脾菇炒豬肉片 3.紫菜瘦肉湯 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.焯菜心 2.四季豆甘筍炒雞柳 3.番茄牛肉雜菜湯 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	麥包/高鈣低脂牛奶	蕃薯糖水/餅乾	南瓜/清水	低脂奶麥皮	腸粉/高鈣低糖豆漿
30/11	午膳	1.炒時菜 2.粟米燴魚塊 3.白菜菜乾瘦肉湯 4.水果				
	下午茶點	吞拿魚三文治/高鈣低脂牛奶				