



保良局譚華正夫人幼稚園
每月餐單



九月份		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
01/09 至 02/09	上午茶點				清水吞拿魚包 檸檬水	香蕉 金羅漢果水
	午膳				勝瓜牛肉飯 節瓜蜜棗瘦 肉湯 蘋果	粟米雞蓉蒸 水蛋飯 蕃茄薯仔肉 片湯 青提
	下午茶點				清水清蛋糕	清水蘋果
05/09 至 09/09	上午茶點	清水日式紫薯包	蜜糖水芝士條	清水吞拿魚包	清水豆沙包	
	午膳	粟米汁肉粒螺 絲粉大白菜排 骨湯 橙	蟲草花蒸雞 紅米飯 木瓜瘦肉湯 蘋果	豆腐蝦仁雞絲飯 蕃茄豆腐肉粒湯 提子	鮮茄牛肉意 粉 霸王花瘦 肉湯 橙	中秋節楊桃
	下午茶點	清水粟米包	清水瑞士卷	清水橙	清水牛奶包	
12/09 至 16/09	上午茶點		牛奶日式紫薯包	哈密瓜	清水肉松包	香蕉
	午膳	中秋節翌日	滑蛋肉絲飯 粟米甘筍瘦 肉湯 蘋果	粟米汁魚柳飯 冬瓜薏米瘦肉湯 青提	雞蛋蒸肉餅 燕麥飯清補 涼唐排湯 哈密瓜	菠菜汁雞粒 螺絲粉 雪耳 木瓜肉片湯 紅提
	下午茶點		清水粟米包	清水蘋果	清水瑞士卷	清水橙
19/09 至 23/09	上午茶點	清水豆沙包	雪梨水吞拿魚包	西瓜	清水日式紫薯包	哈密瓜
	午膳	什錦魚粒飯 南瓜甘筍瘦肉 湯 橙	合掌瓜牛飯 紅蘿蔔 南北 杏瘦肉湯 蘋果	粟米馬蹄蒸雞飯 鮮茄什菜肉片湯 紅提	南瓜蒸肉餅 燕麥飯 青紅蘿蔔唐 排湯 橙	肉絲炒油麵 老黃瓜甘筍 瘦肉湯 紅提
	下午茶點	清水牛奶包	清水芝麻包	清水橙	清水粟米包	清水蘋果
26/09 至 30/09	上午茶點	清水吞拿魚包	牛奶豆沙包	清水香蕉	雪梨水芝士條	清水火龍果
	午膳	佛手瓜雞絲飯 甘筍粟米肉片 湯 哈密瓜	白汁粟米肉粒 飯 節瓜章魚 唐排湯 蘋果	椰香汁魚柳飯 合掌瓜南北杏瘦 肉湯 青提	香芋汁蝦仁魚 粒螺絲粉 冬 瓜肉粒湯 橙	馬蹄雞蓉蒸 水蛋飯羅漢 果甘筍瘦肉 湯 紅提
	下午茶點	清水瑞士卷	清水牛奶包	清水橙	清水芝麻包	清水蘋果

注：以上食譜如因供應商缺貨，本園會作修改，但不會另行通知