



保良局譚華正夫人幼稚園
每月餐單



十月份		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2/10 至 4/10	上午 茶點		國慶日	時令水果	吞拿魚包	時令水果
	午膳			白汁什豆肉片 意粉 時菜 節瓜蜜棗瘦肉 湯 時令水果	粟米蒸肉餅飯 時菜 蕃茄薯仔肉片 湯 時令水果	南瓜粒雞粒蒸 水蛋飯 時菜 大白菜排骨湯 時令水果
	下午 茶點			時令水果	曲奇餅	時令水果
8/10 至 11/10	上午 茶點	重陽節	菠蘿包	時令水果	丹麥條	生日會
	午膳		香蒜蒸肉粒飯 時菜 木瓜瘦肉湯 時令水果	鮮茄燴魚柳飯 時菜 蕃茄豆腐肉粒 湯 時令水果	雞蛋蒸肉餅飯 時菜 霸王花瘦肉湯 時令水果	白汁翠玉瓜肉 絲意粉 時菜 合掌瓜甘筍排 骨湯 時令水果
	下午 茶點		蛋撻	時令水果	黃金蛋糕	時令水果
14/10 至 18/10	上午 茶點	豆奶 餅乾	椰撻	時令水果	芝士包	時令水果
	午膳	蘑菇汁煎魚扒 飯 時菜 粟米甘筍瘦肉 湯 時令水果	蟲草花蒸雞飯 時菜 冬瓜薏米瘦肉 湯 時令水果	芝士汁魚柳螺 絲粉 時菜 清補涼唐排湯 時令水果	南瓜蒸肉餅飯 時菜 雪耳木瓜肉片 湯 時令水果	粟米雞蓉蒸水 蛋飯 時菜 南瓜甘筍瘦肉 湯 時令水果
	下午 茶點	雞肉串燒	甜餐包	時令水果	菠蘿包	時令水果
21/10 至 25/10	上午 茶點	牛奶 餅乾	咸餐包	時令水果	瑞士卷	時令水果
	午膳	鮮茄豬柳飯 時菜 紅蘿蔔南北杏 瘦肉湯 時令水果	滑蛋野菌燴魚 柳飯 時菜 鮮茄什菜肉片 湯 時令水果	葡汁牛肉螺絲 粉 時菜 青紅蘿蔔唐排 湯 時令水果	馬蹄蒸肉餅飯 時菜 老黃瓜甘筍瘦 肉湯 時令水果	粟米肉碎蒸水 蛋飯 時菜 甘筍粟米肉片 湯 時令水果
	下午 茶點	車厘茄	蛋糕仔	時令水果	提子包	時令水果
28/10 至 31/10	上午 茶點	豆奶 餅乾	丹麥條	時令水果	吞拿魚包	
	午膳	鮮茄肉粒飯 時菜 節瓜章魚唐排 湯 時令水果	菠蘿牛肉意粉 時菜 佛手瓜南北杏 瘦肉湯 時令水果	節瓜香菇燴魚 柳飯 時菜 冬瓜肉粒湯 時令水果	香菇蒸肉餅飯 時菜 羅漢果甘筍瘦 肉湯 時令水果	
	下午 茶點	星星魚蛋	紙包蛋糕	時令水果	曲奇餅	

註: 以上食譜如因供應缺貨, 本園會作修改, 但不會另行通知。