

# 冬季餐單

第一週

週次	星期	早餐	午餐	水果	茶點
13 17	一	牛奶 粟米片	南瓜雞蛋碎肉 木瓜眉豆花生排骨湯 白飯	橙	蕃茄瘦肉字母粉
21 25	二	白菜雞絲湯麵	白蘿蔔甘筍絲煮魚肉 蓮藕綠豆鱈魚蜜棗瘦肉湯 白飯	蘋果	牛奶 提子包
29 33	三	牛奶雞蛋麥皮	草菇珍珠筍蝦仁豆腐煮瘦肉 淮山百合無花果海底椰南北杏瘦肉湯 白飯	梨	粟米瘦肉粥
	四	菜心肉絲湯米	白汁洋蔥雞絲燴意粉 羅宋湯	香蕉	腐竹雞蛋薏米糖水
	五	生菜瘦肉粥	紹菜甘筍粉絲冬菇豆卜煮瘦肉 紫菜豆腐蛋花瘦肉湯 白飯	木瓜	牛奶 蛋糕
	六	牛奶 梳打餅	時菜肉絲湯麵		

學校如有需要更改食譜，不作另行通知

# 冬季餐單

第二週

週次	星期	早餐	午餐	水果	茶點
14 18	一	牛奶 粟米片	蕃茄雞蛋肉片 粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯	橙	白菜肉絲湯米
22 26	二	糙米瘦肉粥	葡汁魚柳 金銀菜蜜棗瘦肉湯	香蕉	牛奶 果醬三文治
30 34	三	牛奶雞蛋麥皮	冬菇炆雞翼伴菜心 菜心肉片湯	蘋果	花奶紅豆蕃薯糖水 動物餅
	四	雜菜肉絲蜆殼粉	菠蘿雞絲蘑菇蝦仁炒飯 雪梨雪耳南北杏蜜棗豬肉湯	梨	牛奶 焗蛋
	五	紹菜雞絲湯麵	冬菇雲耳蒸瘦肉伴菜心 豆腐蕃茄薯仔魚湯	蘋果	腐竹粟米甘筍瘦肉粥
	六	牛奶 梳打餅	時菜雞絲通粉		

學校如有需要更改食譜，不作另行通知

# 冬季餐單

第三週

週次	星期	早餐	午餐	水果	茶點
15 19	一	牛奶 粟米片	紹菜甘筍粉絲豆卜煮冬菇瘦肉 白飯 木瓜花生排骨湯	橙	白菜雞絲上海麵
23 27	二	生菜瘦肉粥	草菇珍珠筍蝦仁豆腐煮瘦肉 白飯 西洋菜陳腎蜜棗瘦肉湯	梨	牛奶 提子包
31 35	三	菜心肉絲米粉	椰菜蜜糖豆甘筍絲煮魚肉 白飯 粉葛赤小豆扁豆鮫魚瘦肉湯	香蕉	蓮子百合雞蛋糖水
	四	牛奶雞蛋麥皮	洋葱豬扒伴紹菜 餐包 金銀菜蜜棗瘦肉湯	木瓜	淮山杞子瘦肉粥
	五	雜菜肉絲通粉	白蘿蔔甘筍煮肉片 白飯 蘋果南北杏雪耳蜜棗瘦肉湯	蘋果	牛奶 蛋糕
	六	牛奶 動物餅	時菜肉絲湯麵		

學校如有需要更改食譜，不作另行通知

# 冬季餐單

## 第四週

週次	星期	早餐	午餐	水果	茶點
16 20	一	牛奶 粟米片	粟米雞蛋燴魚柳 菜心肉片湯	梨	檸檬薏米水 甜餐包
24 28	二	糙米瘦肉粥	青豆洋葱薯仔煮瘦肉 雪耳甘筍栗子瘦肉雞湯	蘋果	牛奶 焗蛋
32 36	三	牛奶雞蛋麥皮	炒粒粒 (雞肉、珍珠筍、青豆、蘑菇、提子乾) 白菜豆腐魚湯	橙	生菜肉絲湯米粉
	四	雜菜肉絲通粉	馬蹄冬菇蒸瘦肉伴白蘿蔔 雪梨雪耳南北杏蜜棗瘦肉湯	香蕉	牛奶 果醬三文治
	五	菜心雞絲湯麵	蝦仁瘦肉粉絲菜心煮豆腐 青紅蘿蔔粟米瘦肉湯	蘋果	柴魚花生眉豆排骨粥
	六	牛奶 馬利餅	時菜雞絲湯米		

學校如有需要更改食譜，不作另行通知