

夏季餐單

第一週

週次	星期	早餐	午餐	水果	茶點
1 5 9	一	牛奶 粟米片	冬菇馬蹄蒸肉餅伴紹菜 節瓜瘦肉湯	橙	蕃茄雞絲字母粉
37	二	白菜瘦肉上海麵	葡汁魚柳 菜心肉片湯	香蕉	蓮子百合雞蛋 薏米糖水
41 45	三	牛奶雞蛋麥皮	菠蘿雞絲蘑菇蝦仁炒飯 蕃茄豆腐南瓜紅豆瘦肉湯	木瓜	眉豆瘦肉粥
49	四	雜菜肉絲通粉	紹菜甘筍粉絲豆卜煮冬菇瘦肉 粟米合掌瓜瘦肉湯	梨	檸檬薏米水 提子包
	五	生菜碎肉粥	鹽水雞翼伴青瓜加香芝麻 粉葛赤小豆扁豆鯪魚瘦肉湯	蘋果	啫喱 餅乾
	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

夏季餐單

第二週

週次	星期	早餐	午餐	水果	茶點
2 6 10 38 42 46 50	一	牛奶 粟米片	青豆角蛋絲甘筍煮瘦肉 冬瓜茨實果皮蜜棗煲瘦肉湯 白飯	蘋果	白菜雞絲湯米
	二	菜心肉絲湯麵	白汁洋蔥青豆雞絲意粉 羅宋湯	香蕉	牛奶 果醬三文治
	三	牛奶雞蛋麥皮	草菇珍珠筍蝦仁豆腐煮瘦肉 白飯 莧菜肉片湯	橙	糙米瘦肉粥
	四	雜菜雞絲通粉	椰菜蜜糖豆甘筍絲煮魚餅 白飯 木瓜花生蜜棗排骨湯	蘋果	牛奶 焗蛋
	五	腐竹粟米甘筍瘦肉粥	節瓜粉絲蝦仁煮瘦肉 白飯 蕃茄薯仔肉片湯	西瓜	蕃薯西米糖水 餅乾
	六	牛奶 馬利餅	時菜雞絲通粉	/	

學校如有需要更改食譜，不作另行通知

夏季餐單

第三週

週次	星期	早餐	午餐	水果	茶點
3 7	一	牛奶 粟米片	薯仔洋蔥青豆免治瘦肉 蘋果南北杏蜜棗瘦肉湯	蘋果	白菜雞絲湯米
11 39	二	菜心瘦肉上海麵	蕃茄蛋絲煮肉片 茅根竹蔗甘筍瘦肉魚湯	梨	牛奶 甜餐包
43 47	三	牛奶雞蛋麥皮	菜心豆腐粉絲蝦仁煮瘦肉 冬瓜肉片湯	木瓜	粟米瘦肉粥
51	四	雜菜雞絲蜆殼粉	節瓜甘筍冬菇炆雞翼 金銀菜蜜棗瘦肉湯	香蕉	腐竹雞蛋薏米糖水
	五	生菜碎肉粥	粟米滑蛋斑塊 菜心肉片湯	蘋果	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

夏季餐單

第四週

週次	星期	早餐	午餐	水果	茶點
4 8	一	牛奶 粟米片	節瓜粉絲蝦仁煮瘦肉 蕃茄薯仔肉片湯	蘋果	柴魚花生眉豆排骨粥
12 40	二	菜心肉絲湯麵	甘筍洋葱豬扒伴西蘭花 老黃瓜黃豆豆腐排骨湯	橙	牛奶 烱蛋
44 48	三	牛奶雞蛋麥皮	炒粒粒 (雞肉、珍珠筍、青豆、蘑菇、提子乾) 青紅蘿蔔粟米瘦肉湯	蘋果	菜遠魚肉炆米
52	四	雜菜肉絲字母粉	蕃茄蛋絲免治瘦肉燴意粉 節瓜沙參玉竹瘦肉湯	梨	金瓜椰汁西米露 餅乾
	五	眉豆碎肉粥	甘筍洋葱青豆角煮雞球 粟米合掌瓜瘦肉湯	香蕉	牛奶 芝麻餐包
	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