

# 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	蕃茄雞蛋瘦肉意粉 青紅蘿蔔粟米南北杏瘦肉湯	蘋果	菜遠肉片炆米
21 25	二	娃娃菜肉片湯麵	洋蔥薯仔炆雞腿肉 金銀菜蜜棗煲瘦肉湯	梨	紹菜豬肉粥
29 33	三	雜菜雞絲通粉	蜜豆青瓜魚柳 蕃茄豆腐南瓜紅豆瘦肉湯	蘋果	牛奶 果醬三文治
	四	牛奶 饅頭	草菇甘筍紹菜豬扒 菜心瘦肉湯	香蕉	蕃茄瘦肉字母粉
	五	菜心肉絲湯米粉	炒粒粒 (雞肉、珍珠筍、青豆、蘑菇、提子乾) 西洋菜蜜棗陳腎瘦肉湯	蘋果	腐竹雞蛋薏米糖水
	六	牛奶 餅乾	椰菜雞絲湯麵		

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 22 26 30 34	一	牛奶雞蛋燕麥	紹菜粉絲冬菇豆卜煮瘦肉 蓮藕綠豆鱈魚瘦肉湯	蘋果	紅豆蕃薯糖水 餅乾
	二	雜菜瘦肉通粉	鹽水雞翼伴青瓜加香芝麻 蘋果南北杏雪耳蜜棗瘦肉湯	香蕉	馬蹄甘荀竹蔗水 咸餐包
	三	白菜雞絲蜆殼粉	椰菜蜜糖豆甘筍絲煮瘦肉 木瓜花生排骨湯	蘋果	椰菜肉絲炒麵
	四	牛奶 雞蛋	洋蔥蕃茄豬扒 粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯	餐包 橙	粟米雞肉粥
	五	菜心肉絲湯米粉	粟米雞蛋煮瘦肉 菠菜瘦肉湯	白飯 蘋果	牛奶 蛋糕
	六	牛奶 餅乾	娃娃菜瘦肉湯米粉		

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	青豆洋蔥薯仔煮瘦肉 枸杞蛋花瘦肉湯	蘋果	檸檬薏米水 甜餐包
23 27	二	白菜肉絲湯米	白蘿蔔甘筍絲煮豬肉 蕃茄雞蛋瘦肉湯	梨	粟米肉碎紅米粥
31 35	三	蕃茄瘦肉字母粉	節瓜粉絲冬菇炆雞腿肉 白菜豆腐魚湯	蘋果	椰菜雞絲炆米粉
	四	牛奶 圓麥餐	白汁洋蔥雞絲燴意粉 冬瓜茨實果皮煲雞瘦肉湯	香蕉	雜菜肉絲通粉
	五	紹菜雞絲湯麵	冬菇雲耳蒸瘦肉伴菜心 雪耳甘筍栗子瘦肉湯	蘋果	牛奶 雞蛋三文治
	六	牛奶 餅乾	時菜肉絲上海湯麵		

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	牛奶雞蛋麥皮	鮮蝦瘦肉粉絲菜心煮豆腐 白飯 甘筍蕃茄椰菜黃豆瘦肉湯	蘋果	雜菜肉絲炒麵
24 28	二	紹菜瘦肉上海湯麵	馬蹄冬菇蒸瘦肉伴白蘿蔔 白飯 西洋菜肉片湯	橙	牛奶 排包
32 36	三	生菜肉碎螺絲粉	西蘭花雲耳魚柳 白飯 雪梨雪耳南北杏蜜棗瘦肉湯	蘋果	腐竹甘筍瘦肉粥
	四	牛奶 雞蛋	菠蘿雞絲蘑菇蝦仁炒飯 紅蘿蔔合掌瓜蜜棗瘦肉湯	蘋果	椰菜雞絲湯米粉
	五	白菜雞絲蜆殼粉	洋蔥豬扒伴西蘭花 餐包 蕃茄薯仔瘦肉湯	香蕉	牛奶 烩粟米
	六	牛奶 餅乾	白菜冬菇雞絲湯米粉		

學校如有需要更改食譜，不作另行通知