

夏季餐單

第一週

週次	星期	早餐	午餐	水果	茶點
1 5	一	牛奶 粟米片	紹菜粉絲蝦仁煮瘦肉 白飯 節瓜瘦肉湯	蘋果	菜心雞絲通心粉
9 37	二	白菜瘦肉上海湯麵	蕃茄滑蛋煮魚柳 白飯 雪耳甘筍紅棗瘦肉雞湯	梨	牛奶 饅頭
41 45	三	蕃茄肉碎字母粉	洋蔥豬扒伴雜菜 白飯 金銀菜蜜棗煲瘦肉湯	蘋果	椰菜蘑菇瘦肉炒麵
49	四	牛奶 排包	鹽水雞翼煮白豆角 白飯 蕃茄豆腐南瓜紅豆瘦肉湯	香蕉	粟米肉碎紅米粥
	五	莧菜肉絲湯米粉	冬菇馬蹄蒸瘦肉伴西蘭花 白飯 竹蔗茅根甘筍魚湯	蘋果	牛奶 雞蛋三文治
	六	牛奶 餅乾	娃娃菜肉絲湯麵	/	

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	牛奶雞蛋燕麥	蕃茄雞蛋煮肉片 白飯 蘋果南北杏蜜棗瘦肉湯	蘋果	菜遠瘦肉炆米
	二	雜菜雞肉通粉	蜜豆青瓜煮魚柳 白飯 冬瓜茨實果皮煲瘦肉雞湯	西瓜	牛奶 咸餐包
	三	牛奶 雞蛋	白汁洋蔥青豆雞絲燴意粉 甘筍蕃茄椰菜黃豆瘦肉湯	橙	南瓜粟米豬肉粥
	四	生菜肉碎螺絲粉	翠肉瓜冬菇甘筍煮瘦肉 白飯 白菜豆腐魚湯	香蕉	腐竹雞蛋薏米糖水
	五	紹菜肉絲上海湯麵	菠蘿雞絲蘑菇蝦仁炒飯 莧菜瘦肉湯	蘋果	紹菜雞絲蜆殼粉
	六	牛奶 餅乾	甘筍椰菜雞絲湯意粉		

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	草菇珍珠筍蝦仁豆腐煮免治瘦肉 白飯 冬瓜瘦肉湯	蘋果	菜心肉絲炒麵
11 39	二	蕃茄肉碎字母粉	椰菜四季豆角甘筍煮瘦肉 白飯 老黃瓜蜜棗豬肉湯	香蕉	牛奶 雞蛋
43 47	三	牛奶 圓軟餐	白汁蘑菇雞絲意粉 甘筍蕃茄椰菜黃豆瘦肉湯	蘋果	生菜豬肉粥
51	四	菜心豬肉湯米粉	滑蛋粟米青豆免治瘦肉 白飯 粉葛赤小豆扁豆鮫魚瘦肉湯	梨	時菜雞絲扭扭粉
	五	生菜肉碎蝴蝶粉	鹽水雞翼肉伴西蘭花 白飯 紅蘿蔔合掌瓜蜜棗瘦肉湯	蘋果	牛奶 吞拿魚三文治
	六	牛奶 餅乾	白菜瘦肉上海湯麵		

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 12 40 44 48 52	一	牛奶雞蛋麥皮	鮮蝦瘦肉雞蛋粉絲菜心煮豆腐 白飯 蕃茄薯仔肉片湯	蘋果	金瓜椰汁西米露 餅乾
	二	紹菜肉碎蜆殼粉	冬菇雲耳蒸雞腿肉伴西蘭花 白飯 青紅蘿蔔粟米瘦肉湯	西瓜	牛奶 蛋糕
	三	白菜瘦肉上海湯麵	甘筍洋蔥青豆角煮瘦肉 白飯 木瓜花生排骨湯	蘋果	椰菜甘筍雞絲炆米
	四	雜菜雞絲扭扭粉	椰菜蜜糖豆甘筍絲煮瘦肉 白飯 冬瓜瘦肉湯	香蕉	牛奶 烩粟米
	五	牛奶 雞蛋	炒粒粒 白飯 (雞肉、珍珠筍、青豆、蘑菇、提子乾) 菜心肉片湯	橙	甘筍粟米豬肉粥
	六	牛奶 餅乾	時菜雞絲湯米		

學校如有需要更改食譜，不作另行通知