



本週餐單



1

(9-2月秋冬季)

	一	二	三	四	五	六
早餐	芝麻醬三文治 牛奶	椰菜瘦肉 蜆殼粉	扭紋餐包 美祿	牛奶雞蛋 麥皮	奶醬三文治 好立克	餅乾 牛奶
午餐	娃娃菜煮瘦肉 洋蔥炒蛋	粟米甘荀燴魚柳 清炒西蘭花	馬蹄冬菇蒸肉餅 清炒菜心	青瓜鮮菇煮雞肉 蕃茄炒蛋	南瓜煮瘦肉 清炒椰菜花	窩蛋瘦肉飯
	節瓜冬菇瘦肉湯	蕃茄薯仔瘦肉湯	合掌瓜紅蘿蔔 瘦肉湯	木瓜花生眉豆 排骨雞腳湯	紫菜瘦肉湯	/
	橙	蘋果	西瓜 / 梨	蘋果	香蕉	橙
茶點	粟米魚肉粥	蛋糕 牛奶	清補涼糖水 餅乾	墨西哥包 美祿	菜心瘦肉通粉	/
延長服務晚餐	西蘭花煮雞柳 紅蘿蔔瘦肉湯	粟米瘦肉蒸蛋 合掌瓜瘦肉湯	青瓜煮瘦肉 蕃茄蛋花瘦肉湯	椰菜花煮雞柳 南瓜瘦肉湯	四季豆瘦肉炒蛋 紹菜魚肉湯	/
	橙	蘋果	西瓜/雪梨	蘋果	香蕉	

推行日期：2017年—1/9， 25/9-29/9， 23/10-27/10， 20/11-24/11， 18/12-22/12
 2018年—22/1-26/1， 26/2-2/3





本週餐單



2

(9-2月秋冬季)

	一	二	三	四	五	六
早餐	穀麥波波球 牛奶	椰菜瘦肉通粉	雞蛋三文治 好立克	免治瘦肉咸麥皮	提子麥包 美祿	餅乾 牛奶
午餐	四季豆煮雞肉 清炒紹菜	蕃茄雞蛋煮魚肉 清炒菜心	楊洲炒飯	節瓜紅蘿蔔煮瘦肉 蒸水蛋	粟米蓉豆腐煮雞柳 清炒娃娃菜	菜心雞肉 湯意粉
	蜜棗雪耳雪梨水	甘荀薯仔瘦肉湯	白菜瘦肉湯	老黃瓜紅蘿蔔 赤小豆排骨湯	紫菜蛋花瘦肉湯	/
	橙	蘋果	提子	蘋果	香蕉	橙
茶點	陳皮紅豆沙 餅乾	瑞士卷 柚子蜜	菜肉水餃	鮮奶球 牛奶	紹菜瘦肉上海麵	/
延長服務晚餐	椰菜煮雞柳 蕃茄魚肉湯	生菜粟米煮瘦肉 白菜瘦肉湯	紅蘿蔔粟米煮瘦肉 節瓜瘦肉湯	粟米紹菜煮雞柳 娃娃菜瘦肉湯	蕃茄薯仔煮瘦肉 絲瓜瘦肉湯	/
	橙	蘋果	提子	蘋果	香蕉	

推行日期：2017年—4/9-8/9， 3/10-6/10， 30/10-3/11， 27/11-1/12
 2018年—2/1-5/1， 29/1-2/2





本週餐單



3

(9-2月秋冬季)

	一	二	三	四	五	六
早餐	果醬三文治 美祿	椰菜瘦肉 上海麵	芝士棒包 牛奶	白菜瘦肉通粉	鮮奶球 好立克	餅乾 牛奶
午餐	洋蔥薯仔燴瘦肉 清炒菜心	蕃茄燴豬扒 清炒白菜	白汁菠菜煮雞柳 鹵水雞蛋	芝士夾餐包 粟米炒蛋配雞鎚	豆腐粟米蒸肉餅 清炒椰菜	生菜雞絲炒飯
	絲瓜魚肉湯	粟米瘦肉蛋花湯	冬瓜草菇瘦肉湯	羅宋湯	紅蘿蔔粟米 栗子排骨湯	/
	橙	蘋果	西瓜 / 梨	蘋果	香蕉	橙
茶點	蕃茄瘦肉蜆殼粉	奶醬三文治 牛奶	冬菇瘦肉粥	芝麻糊 餅乾	紹菜瘦肉湯米粉	/
延長服務晚餐	蕃茄雞蛋煮魚肉 白菜瘦肉湯	白汁菠菜瘦肉意粉 冬瓜瘦肉湯	蕃茄雞蛋煮瘦肉 紅蘿蔔瘦肉湯	椰菜煮瘦肉 生菜魚肉湯	南瓜粟米煮瘦肉 蕃茄瘦肉蛋花湯	/
	橙	蘋果	西瓜/梨	蘋果	香蕉	

推行日期：2017年—11/9-15/9， 9/10-13/10， 6/11-10/11， 4/12-8/12

9/10 左 0/1 10/1 5/9 0/9





本週餐單



(9-2月秋冬季)

4

	一	二	三	四	五	六
早餐	排包 美祿	雜菜瘦肉通粉	果醬三文治 好立克	白菜瘦肉蝴蝶粉	吞拿魚三文治 豆漿	餅乾 牛奶
午餐	蕃茄蛋豆腐煮瘦肉 清炒菜心	鮮冬菇甘荀燴雞柳 清炒娃娃菜	白汁粟米磨菇 雞絲燴意粉	青瓜煮瘦肉 粟米炒蛋	椰菜甘荀煮瘦肉 蕃茄炒蛋	菜心瘦肉 湯麵
	南瓜粟米瘦肉湯	蕃茄瘦肉蛋花湯	菠菜甘荀瘦肉湯	大豆芽鮮魚湯	雪梨蘋果無花果南 北杏瘦肉湯	/
	橙	蘋果	提子	蘋果	香蕉	橙
茶點	椰菜瘦肉螺絲粉	蛋糕 牛奶	麥米糖水 餅乾	雞蛋三文治 牛奶	紅蘿蔔瘦肉長通粉	/
延長服務晚餐	娃娃菜煮雞柳 甘荀瘦肉湯	甘荀煮瘦肉 菠菜忌廉湯	青瓜粟米煮瘦肉 紫菜瘦肉湯	甘荀瘦肉炒蛋 蜜棗蘋果雪梨水	節瓜冬菇煮瘦肉 紹菜瘦肉湯	/
	橙	蘋果	提子	蘋果	香蕉	

推行日期：2017年—18/9-22/9， 16/10-20/10， 13/11-17/11， 11/12-15/12
 2018年—15/1-19/1， 12/2-15/20

