

2017年12月至2018年2月餐單

(A)

	「無肉星期一」 (Green Monday)	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	焗雞蛋 牛奶	菠菜雞肉 湯米粉	果醬三文治 牛奶	紫椰菜肉絲 湯通粉	吞拿魚生菜絲 三文治 牛奶	果醬三文治 橙汁
水果	橙	蘋果	蘋果	蘋果	蘋果	蘋果
午餐	椰菜花西蘭花 煮南瓜	豆腐番茄 免治豬肉	雞鎚西蘭花 粟米 配餐包	粟米煮魚柳 蒜蓉炒青瓜	椰菜鮮淮山 雲耳炒牛肉	生菜雞絲炒飯
	小棠菜 白米飯	菜心 紅白米飯				
	南瓜番茄紅豆 紅腰豆湯	黃豆節瓜 瘦肉湯	蓮藕栗子 瘦肉湯	雪耳蘋果 瘦肉湯	菜心魚肉湯	
茶點	菜心甘筍湯麵	提子麥包 牛奶	椰菜銀魚仔粥	蕃薯糖水	菠菜雞肉 湯意粉	

(B)

	「無肉星期一」 (Green Monday)	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	菜心粟米通粉	椰菜瘦肉 湯通粉	生菜雞絲 麥包三文治 牛奶	菠菜雞肉 硯殼粉	燕麥包 牛奶	牛奶蛋花麥皮
水果	橙	蘋果	蘋果	蘋果	蘋果	蘋果
午餐	椰菜番茄炒蛋	翠玉瓜雲耳 炒雞柳	椰菜甘筍 瘦肉炒上海麵	節瓜粟米 蘑菇煮魚柳	南瓜三色椒 西蘭花 煮免治牛肉	生菜蛋絲瘦肉 炒麵
	小棠菜 白米飯	菜心 紅白米飯				
	節瓜紅蘿蔔栗子 冬菇粒湯	生菜魚肉湯	粟米蛋花 瘦肉湯	南北杏扁豆 木瓜瘦肉湯	免治牛肉粥	
茶點	焗番薯 / 粟米 清水	牛奶蛋花 麥皮	番茄肉碎 糙米粥	麥米粥	菜心雞肉 湯米粉	

(C)

	「無肉星期一」 (Green Monday)	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	牛奶粟米片	雞蛋三文治 牛奶	提子麥包 牛奶	白菜瘦肉 湯米粉	牛奶蛋花 麥皮	餐包 橙汁
水果	橙	蘋果	蘋果	蘋果	蘋果	蘋果
午餐	冬菇蒸水蛋 紅蘿蔔粒	魚肉蒸豆腐 清炒四季豆	青紅椒吞拿魚 雞肉西蘭花 意大利粉	椰菜雞蛋 粟米煮魚柳	番茄四季豆 煮免治牛肉	番茄雞蛋 牛肉湯麵
	小棠菜 白米飯	菜心 紅白米飯				
	粟米雪耳淮山 蜜棗椰子湯	鯪魚粉葛扁豆 赤小豆湯	番茄薯仔 魚湯	合掌瓜紅蘿蔔 雪耳瘦肉湯	西洋菜羅漢果 瘦肉湯	
茶點	三絲(甘筍、蛋、 冬菇)炒米粉	菜心雞絲 湯米粉	椰菜甘筍 雞絲粥	淡奶紅綠豆糖水	菠菜瘦肉湯麵	