

## 2019-2020 年度全日班午膳及茶點餐單 (九月份)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>2</p> <p>午餐：番茄煮肉碎 蒜茸炒生菜 粟米蛋花肉粒湯</p> <p>水果：橙</p> <p>茶點：磨菇肉碎湯字母粉</p>	<p>3</p> <p>午餐：冬菇蒸肉餅 清炒菜心 雪耳梨子豬腱湯</p> <p>水果：提子</p> <p>茶點：菠蘿包</p>	<p>4</p> <p>午餐：南瓜蒸肉排 上湯白菜仔 紫菜蛋花肉碎湯</p> <p>水果：香蕉</p> <p>茶點：番薯糖水</p>	<p>5</p> <p>午餐：薯仔煮雞柳 蒜茸炒豆角 合掌瓜豬腱湯</p> <p>水果：火龍果</p> <p>茶點：饅頭</p>	<p>6</p> <p>午餐：茄汁雞絲炒意大利粉 冬瓜魚片湯</p> <p>水果：哈密瓜</p> <p>茶點：瑞士卷</p>
<p>9</p> <p>午餐：肉碎蒸雞蛋 上湯煮冬瓜 番茄薯仔豬肉湯</p> <p>水果：蘋果</p> <p>茶點：雜豆肉碎湯米粉</p>	<p>10</p> <p>午餐：雜菌玉子豆腐煮肉絲 蒜茸西蘭花 粟米蛋花肉碎湯</p> <p>水果：火龍果</p> <p>茶點：豬仔飽</p>	<p>11</p> <p>午餐：番茄煎豬扒 清炒菜心 蓮子百合瘦肉湯</p> <p>水果：提子</p> <p>茶點：腐竹雞蛋糖水</p>	<p>12</p> <p>午餐：粟米班塊 清炒翠玉瓜 雪梨蘋果瘦肉湯</p> <p>水果：橙</p> <p>茶點：牛奶朱古力可可米</p>	<p>13</p> <p><b>中秋節</b></p>
<p>16</p> <p>午餐：肉碎煮豆腐 上湯娃娃菜 清補涼瘦肉湯</p> <p>水果：提子</p> <p>茶點：牛奶粟米片</p>	<p>17</p> <p>午餐：粟米炒蛋 蒜茸炒小棠菜 紅蘿蔔合掌瓜豬腱湯</p> <p>水果：香蕉</p> <p>茶點：提子麥包</p>	<p>18</p> <p>午餐：雜菌煮肉粒 清炒紹菜 冬瓜薏米排骨湯</p> <p>水果：西瓜</p> <p>茶點：椰汁西米露</p>	<p>19</p> <p>午餐：番茄煮魚柳 上湯節瓜 雪耳蘿蔔豬骨湯</p> <p>水果：蘋果</p> <p>茶點：焗番薯</p>	<p>20</p> <p>午餐：三絲炒烏冬 雜菜湯</p> <p>水果：橙</p> <p>茶點：威化餅</p>
<p>23</p> <p>午餐：番茄煮肉碎 清炒翠玉瓜 粟米蛋花肉粒湯</p> <p>水果：哈密瓜</p> <p>茶點：磨菇肉碎湯字母粉</p>	<p>24</p> <p>午餐：薯仔煮雞柳 上湯白菜仔 雪耳梨子豬腱湯</p> <p>水果：橙</p> <p>茶點：菠蘿包</p>	<p>25</p> <p>午餐：豆腐煮魚肉 蒜茸炒菜心 青紅蘿蔔豬肉湯</p> <p>水果：香蕉</p> <p>茶點：綠豆沙</p>	<p>26</p> <p>午餐：馬蹄蒸肉餅 清炒西蘭花 番茄薯仔碎肉湯</p> <p>水果：火龍果</p> <p>茶點：牛油粟米</p>	<p>27</p> <p>午餐：雪菜肉碎炆米 節瓜鱈魚花生豬骨湯</p> <p>水果：提子</p> <p>茶點：吞拿魚三文治</p>
<p>30</p> <p>午餐：雜菌煮肉粒 上湯節瓜 粟米蛋花肉粒湯</p> <p>水果：橙</p> <p>茶點：雜豆肉碎湯米粉</p>	<p>本園每月為小朋友烹調，定時提供均衡營養豐富並多元化的茶點，以滿足其生長需要。在進食過程中，他們不但學習了進食基本禮儀、欣賞食物和不同食物的名稱，更能養成定時進食，和不偏食的習慣。</p>			

建立日期：25-8-2019

※ 如有更改恕不另行通告