



本週餐單



1

使用日期：2/9-7/9, 30/9-5/10, 28/10-2/11, 25/11-30/11, 6/1-11/1

1	一	二	三	四	五	六
上午 早點	提子麥包 豆奶	清蛋糕 清水	牛奶雞蛋 麥皮	雜豆瘦肉 湯通粉	炒蛋 好立克	餅乾 牛奶
午 餐	蕃茄雞蛋 燴免治豬肉	免治豬肉 蒸雞蛋	洋蔥蕃茄蘑菇 肉碎燴意粉 蜜汁雞槌	馬蹄冬菇 蒸豬肉餅	滷水雞翼	菜心免治肉碎 湯通粉
	清炒紹菜	清炒菜心		清炒椰菜	菜心炒肉碎	
	紅米白米飯	紅米白米飯		紅米白米飯	紅米白米飯	
	粉葛赤小豆 鯿魚排骨湯	蕃茄紅蘿蔔 魚尾湯	蕃茄薯仔 西芹排骨湯	雪耳蘋果 紅蘿蔔南北杏 無花果豬腱湯	生菜豆腐 魚尾湯	
	蘋果	橙	火龍果	蘋果	香蕉	
下午 茶點	粟米瘦肉粥	花生醬三文治 阿華田	腐竹薏米 蛋花糖水(少甜) 梳打餅	牛油粟米 牛奶	果醬三文治 豆奶	/

註：菜單會因市場欠缺提供或質素未如理想而略作更改，更新資料可見門口告示板。





本週餐單



2

使用日期：9/9-14/9, 7/10-12/10, 4/11-9/11, 2/12-7/12, 13/1-18/1

2	一	二	三	四	五	六
上午 早點	牛油包 豆奶	清蛋糕 清水	牛奶粟米片	紹菜瘦肉 湯字母粉	炒蛋 阿華田	餅乾 牛奶
午 餐	蕃茄雞蛋燴瘦肉	雜豆豆腐蒸魚肉	紅蘿蔔肉絲 蛋絲炒米粉	粟米炒雞蛋	冬菇馬蹄蒸豬肉餅	白菜免治豬肉 湯字母粉
	青瓜炒魚片	清炒娃娃菜		菜心燴肉粒	清炒白菜	
	紅米白米飯	紅米白米飯	紅米白米飯	紅米白米飯		
	紅蘿蔔粟米 雪耳瘦肉湯	雪梨蘋果南北杏 雪耳豬腱湯	粟米粥	清補涼 蜜棗排骨湯	木瓜花生眉豆 雞腳湯	
	蘋果	橙	香蕉	蘋果	香蕉	
下午 茶點	南瓜雞肉粥	果醬三文治 好立克	椰菜雞肉 湯蜆殼粉	蒸饅頭 牛奶	芝士包 豆奶	/

註：菜單會因市場欠缺提供或質素未如理想而略作更改，更新資料可見門口告示板。





本週餐單



3

使用日期：16/9-21/9, 14/10-19/10, 11/11-16/11, 9/12-14/12, 20/1-25/1

3	一	二	三	四	五	六
上午 早點	甜餐包 豆奶	清蛋糕 清水	牛奶 雞蛋麥皮	蕃茄瘦肉 湯字母粉	炒蛋 好立克	餅乾 牛奶
午 餐	粟米燴雞蛋	冬菇雲耳 紅蘿蔔絲燴雞柳	白汁蘑菇瘦肉 燴意粉 蜜汁雞翼	瘦肉蒸雞蛋	白蘿蔔炆魚鬆	菜心魚肉 湯字母粉
	合掌瓜炒肉粒	蒜蓉生菜		冬瓜炆魚肉	清炒菜心	
	紅米白米飯	紅米白米飯		紅米白米飯	紅米白米飯	
	木瓜花生 眉豆鮮魚湯	節瓜粉絲瘦肉 蛋花湯	蕃茄薯仔 洋蔥排骨湯	青紅蘿蔔蜜棗 豬腱湯	蕃茄豆腐 鮮魚湯	
	蘋果	橙	啤梨	蘋果	香蕉	
下午 茶點	鮮腐竹瘦肉粥	牛油三文治 阿華田	蓮子百合紅綠豆沙 (少甜) 梳打餅	焗蕃薯 牛奶	奶醬三文治 豆奶	/

註：菜單會因市場欠缺提供或質素未如理想而略作更改，更新資料可見門口告示板。





本週餐單



4

使用日期：23/9-28/9, 21/10-26/10, 18/11-23/11, 16/12-21/12

4	一	二	三	四	五	六
上午 早點	芝麻包 豆奶	清蛋糕 清水	牛奶粟米片	雜豆瘦肉 湯通粉	炒蛋 阿華田	餅乾 牛奶
午 餐	冬菇魷魚蒸雞柳	粟米蒸雞蛋	芽菜椰菜瘦肉 蛋絲炒麵	蕃茄煮雞蛋	薯仔燴豬排	西蘭花瘦肉 湯通粉
	蒜蓉菜心	紹菜炒瘦肉		豆角炒肉粒	清炒西蘭花	
	紅米白米飯	紅米白米飯		紅米白米飯	紅米白米飯	
	南瓜蕃茄紅豆 瘦肉湯	粉葛赤小豆 豬腱湯	雞肉粥	紅蘿蔔粟米南北杏 蜜棗豬腱湯	冬瓜薏米鮮魚湯	
	蘋果	橙	香蕉	蘋果	香蕉	蘋果
下午 茶點	生菜魚肉粥	果醬三文治 好立克	蕃茄瘦肉 湯螺絲粉	蒸饅頭 牛奶	鹹餐包 豆奶	/

註：菜單會因市場欠缺提供或質素未如理想而略作更改，更新資料可見門口告示板。

