香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2024年3月餐單

					3月1日(五)
午餐					菠蘿西椒京都豬扒 菜心 小米飯
湯品					金銀菜羅漢果甘筍粟米 瘦肉湯
水果					【橙】

星期	3月4日(一)	3月5日(二)	3月6日(三)	3月7日(四)	3月8日(五)
午餐	乾葱豆豉炆去皮雞球 西生菜 小米飯	紅燒肉絲魚柳(非油炸) 菜心	粟米洋葱魚柳(非油炸) 油麥菜 小米飯	草菇肉粒燴豆腐 椰菜	鮮茄洋葱豬扒 椰菜 小米飯
湯品	木瓜花生眉豆甘筍 粟米瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹 椰菜洋葱甘筍粟米湯	節瓜蓮子淮山茨實百合 甘筍粟米瘦肉湯	西洋菜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	老黃瓜赤小豆扁豆甘筍粟米 瘦肉湯
水果	【香蕉】	【車厘茄】	【提子】	【香蕉】	【橙】

星期	3月11日(一)	3月12日(二)	3月13日(三)	3月14日(四)	3月15日(五)
午餐	肉碎茄子魚柳(非油炸) 西生菜 小米飯	洋葱豬扒 菜心	鮮菇鮮腐竹炆肉片 唐生菜 小米飯	香芋去皮雞球 椰菜	蘑菇燴肉粒 椰菜 小米飯
湯品	青紅蘿蔔無花果甘筍粟米 瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹 椰菜洋葱甘筍粟米湯	蓮藕綠豆鱆魚甘筍粟米 瘦肉湯	西洋菜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	海底椰雪耳腰果甘筍 粟米瘦肉湯
水果	【香蕉】	【哈蜜瓜】	【車厘茄】	【雪梨】	【橙】

星期	3月18日(一)	3月19日(二)	3月20日(三)	3月21日(四)	3月22日(五) 教師發展日
午餐	芙蓉炒蛋 菜心 小米飯	彩椒炒肉片 小棠菜 小米飯	西芹炒雞柳 西生菜	雜菌鮮腐竹魚柳(非油炸) 油麥菜	鮮菇煮肉片 椰菜 小米飯
湯品	蓮子栗子茨實淮山百合 甘筍粟米瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹 椰菜洋葱甘筍粟米湯	元貝紫菜眉豆蛋花肉片湯	西洋菜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	牛蒡栗子甘筍粟米瘦肉湯
水果	【香蕉】	【車厘茄】	【橙】	【香蕉】	【車厘茄】

星期	3月25日(一)	3月26日(二)	3月27日(三) 假期	3月28日(四) 假期	3月29日(五) 假期
午餐	北菇雲耳杞子蒸去皮雞球 西生菜 小米飯	老少平安 菜心	三色椒炒牛肉 小棠菜 小米飯	洋葱豬扒 椰菜	冬菇馬蹄蒸免治瘦肉餅 唐生菜 小米飯
湯品	蘋果雪梨雪耳無花果甘筍 粟米瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹 椰菜洋葱甘筍粟米湯	節瓜眉豆鱆魚甘筍粟米 瘦肉湯	西洋菜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	粟子合桃蓮子甘筍粟米 瘦肉湯
水果	【香蕉】	【蘋果】	【橙】	【車厘茄】	【提子】