

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2024年4月餐單

星期	4月1日(一) 復活節假期	4月2日(二) 學校假期	4月3日(三) 學校假期	4月4日(四) 清明節	4月5日(五) 學校假期
午餐	香茅豬扒 白菜仔 小米飯	韭黃雜豆肉鬆炒蛋 油麥菜 小米飯	蘑菇甘筍洋葱魚柳(非油炸) 菠菜	三色椒炒牛肉 西生菜	日式照燒雞扒 椰菜 小米飯
湯品	節瓜元貝花生眉豆淡菜 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	木瓜雪耳百合甘筍粟米 瘦肉湯	西洋菜陳腎羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	老黃瓜粟米牛蒡甘筍瘦肉湯
水果	【橙】	【哈密瓜】	【提子】	【蘋果】	【香蕉】

星期	4月8日(一)	4月9日(二)	4月10日(三)	4月11日(四)	4月12日(五)
午餐	粟米茸洋葱魚柳(非油炸) 西生菜 小米飯	洋葱海鮮粒炒蛋 椰菜	梅子蒸肉片 油麥菜 小米飯	燒汁洋葱豬扒 唐生菜	櫻花蝦粉絲肉碎蒸水蛋 唐生菜 小米飯
湯品	海底椰雪耳甘筍粟米 南北杏瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹椰菜 洋葱甘筍粟米湯	蓮藕綠豆鱈魚粟米甘筍 瘦肉湯	西洋菜陳腎羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	粉葛赤小豆扁豆甘筍 粟米瘦肉湯
水果	【香蕉】	【橙】	【木瓜】	【雪梨】	【蘋果】

星期	4月15日(一)	4月16日(二)	4月17日(三)	4月18日(四)	4月19日(五)
午餐	雞蓉粉絲蒸水蛋 菠菜 小米飯	魚蓉蒸豆腐(老少平安) 椰菜	雙葱牛肉 紹菜 小米飯	冬菇馬蹄蒸免治瘦肉餅 西蘭花	蜜汁洋葱牛肉 椰菜 小米飯
湯品	青紅蘿蔔無花果粟米 陳皮蜜棗瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹椰菜 洋葱甘筍粟米湯	木瓜雪耳花生眉豆無花果 甘筍粟米瘦肉湯	西洋菜陳腎羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	老黃瓜牛蒡雪耳甘筍 粟米瘦肉湯
水果	【哈密瓜】	【車厘茄】	【橙】	【蘋果】	【火龍果】

星期	4月22日(一)	4月23日(二)	4月24日(三)	4月25日(四) 運動會	4月26日(五) 教師發展日
午餐	北菇雲耳紅棗杞子蒸肉片 西生菜 小米飯	甜酸魚柳(非油炸) 菜心	雜豆肉鬆蒸水蛋 唐生菜 小米飯	菠蘿炒牛肉 油麥菜	番茄肉絲炒蛋 白菜仔 小米飯
湯品	蘋果雪梨無花果雪耳 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	合掌瓜沙參玉竹粟米 甘筍瘦肉湯	西洋菜陳腎羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	節瓜蓮子茨實淮山百合 甘筍粟米瘦肉湯
水果	【西瓜】	【香蕉】	【蘋果】	【木瓜】	【西瓜】

星期	4月29日(一)	4月30日(二)
午餐	鮮茄洋葱豬扒 椰菜 小米飯	薯仔炆去皮雞球 西蘭花
湯品	金銀菜羅漢果甘筍粟米 瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹椰菜 洋葱甘筍粟米湯
水果	【香蕉】	【蘋果】