

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	4月6日(六) 學校假期	4月7日(日)
早餐	粟米雞粒湯通心粉	牛奶麥皮 + 芝士條	叉燒包 + 山竹牛肉 + 中國茶	時菜雪菜肉絲湯烏冬	菜肉包 + 香菇淮山豬肉燒賣 + 中國茶	好立克 + 芝士鹹牛肉蛋三文治	牛奶 + 西式早餐 (蘑菇炒蛋+煎豬扒+茄汁豆 +車厘茄+鹹卷)
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	洋葱銀芽乾炒牛河 油麥菜	三色肉碎粉絲蒸水蛋 白菜仔
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	椰汁南瓜芋頭西米露	煙肉蘑菇湯
	【橙】	【哈密瓜】	【提子】	【蘋果】	【香蕉】	【車厘茄】	【橙】
下午茶	蒸番薯	【車厘茄】	桑寄生蓮子茶 + 蘿蔔糕	【提子】	鮮奶燉蛋	【木瓜】	銀菊露 + 瑞士卷
晚餐	香芹蘿蔔牛腩 菜心	瑞士汁雞翼/雞球 西蘭花	豉汁南瓜肉片 紹菜	冬菇肉絲蒸豆腐 菜心	雜菌鮮腐竹肉片 甘筍四季豆	香草白汁彩椒燴魚柳 菜心	栗子炆雞 紹菜
水果	【提子】		【火龍果】		【橙】		【提子】

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)	4月13日(六)	4月14日(日)
早餐	雜菜雞絲湯蜆殼粉	牛奶格格脆 + 吞拿魚包	雞包仔 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	時菜魚片魚蛋湯米粉	馬拉糕 + 干蒸牛肉 + 中國茶	阿華田 + 芝士火腿蛋三文治	牛奶 + 白汁洋葱火腿雞絲長通粉
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	至尊炒飯 (雞絲叉燒三色椒菜絲洋葱) 菜心	洋葱雞絲炒玉豆 大白菜
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	香草海帶綠豆沙	小元貝紫菜眉豆花生蛋花 甘筍粟米瘦肉湯
水果	【香蕉】	【橙】	【木瓜】	【雪梨】	【蘋果】	【西瓜】	【提子】
下午茶	陳皮蓮子百合紅豆沙	【蘋果】	西洋菜蜜 + 饅頭	【哈密瓜】	牛油粟米	【橙】	豆漿 + 炸薯角
晚餐	馬蹄冬菇蒸肉餅 菜心	無骨海南雞 小棠菜	彩椒洋葱牛肉 紹菜	蠔油雜菇炆雞 菜心	洋葱西檸汁魚柳 翠玉瓜	香芹蘿蔔炆魚鬆 炒雙蔬	珍珠筍鮮菇肉絲燴鮮腐竹 紹菜

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2024年4月餐單

水果	【車厘茄】		【火龍果】		【提子】		【香蕉】
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)	4月20日(六)	4月21日(日)
早餐	番茄肉碎湯通心粉	牛奶粟米片 + 軟芝士火腿卷	奶皇包 + 齋腸粉 + 中國茶	時菜雙丸湯米線	紅豆包 + 蟲草花雞肉燒賣 + 中國茶	豆漿 + 餐肉香葱炒蛋三文治	牛奶 + 芝士洋葱雜豆肉醬意粉
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	雙蔥牛肉 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	豉油皇時菜三絲炒麵 油麥菜	金銀蒜雜菌茄子肉絲 翠玉瓜
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	南瓜粟米肉碎粥	忌廉蟹柳湯
水果	【哈密瓜】	【車厘茄】	【橙】	【蘋果】	【火龍果】	【提子】	【香蕉】
下午茶	腐竹白果雞蛋薏米糖水	【香蕉】	羅漢果水 + 提子方包	【提子】	牛油煙肉薯蓉	【車厘茄】	鮮檸檬蜜糖水 + 馬拉盞
晚餐	三色椒菠蘿咕嚕肉 西生菜	粟米茸洋葱滑蛋魚柳 菜心	韭黃洋葱叉燒炒蛋 油麥菜	無骨海南雞 菜心	雲耳肉絲煮節瓜 唐生菜	鮮茄滑蛋燴豬扒 白菜仔	西蘭花炒雞柳 紹菜
水果	【火龍果】		【提子】		【香蕉】		【提子】

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	4月27日(六)	4月28日(日)
早餐	雜菜雞粒湯通心粉	牛奶麥皮 + 豬柳漢堡	黑豆全麥饅頭 + 芫荽豬肉燒賣 + 中國茶	雪菜雲吞湯烏冬	蔥花卷 + 蝦米腸粉 + 中國茶	鈣思寶 + 沙津蛋吞拿魚三文治	牛奶 + 番茄雜菌雞絲蚬殼粉
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	福建炒飯 (元貝雞絲蟹柳蝦仁雜豆冬菇蛋 絲) 旺菜	雜菌茄子肉絲魚柳 翠玉瓜
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	雪梨雪耳紅棗糖水	海鮮蘑菇忌廉湯
水果	【西瓜】	【香蕉】	【蘋果】	【木瓜】	【西瓜】	【提子】	【香蕉】
下午茶	鮮奶燉木瓜	【提子】	竹蔗茅根甘筍水 + 蛋糕仔	【車厘茄】	海底椰雪梨水 + 排包	【蘋果】	滷水蛋
晚餐	香爆豆豉雞 椰菜	冬菇肉片煮豆腐 紹菜	玉豆雲耳炒肉片 白菜仔	麻婆雞粒豆腐 西蘭花	洋葱京都豬扒 椰菜	洋葱菠蘿蜜桃炒雞粒 菜心	蝦米肉絲沙葛 紹菜

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2024年4月餐單

水果	【雪梨】		【橙】		【香蕉】		【提子】
----	------	--	-----	--	------	--	------

星期	4月29日(一)	4月30日(二)
早餐	時菜炸菜肉絲米粉	牛奶格格脆 + 芝士火腿包
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】
下午茶	雪梨雪耳甘筍水 + 小籠包	【提子】
晚餐	柱候蘿蔔牛腩 西生菜	菲王蝦仁肉碎炒蛋 旺菜
水果	【橙】	