

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2024年5月餐單

星期		5月1日(三) 勞動節	5月2日(四)	5月3日(五)
午餐		洋葱京都豬扒 油麥菜 小米飯	北菇紅燒肉片 白菜仔	芋頭炆肉片 西生菜 小米飯
湯品		南瓜栗子粟米甘筍瘦肉湯	西洋菜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	元貝紫菜眉豆花生 蛋花瘦肉湯
水果		【雪梨】	【火龍果】	【橙】

星期	5月6日(一)	5月7日(二)	5月8日(三)	5月9日(四)	5月10日(五)
午餐	芹菜蘿蔔煮魚塊(非油炸) 西生菜 小米飯	豉油去皮雞球 翠玉瓜	西芹沙葛燴雞柳 菜心 小米飯	南瓜蒸肉片 油麥菜	粟米蟹柳肉碎炒蛋 西生菜 小米飯
湯品	白果腐竹薏米 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	牛蒡粉葛甘筍粟米瘦肉湯	西洋菜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	蘋果雪梨雪耳甘筍 粟米瘦肉湯
水果	【橙】	【雪梨】	【香蕉】	【蘋果】	【車厘茄】

星期	5月13日(一)	5月14日(二)	5月15日(三) 佛誕	5月16日(四)	5月17日(五)
午餐	番茄洋葱肉碎炒蛋 炒青瓜 小米飯	沙薑去皮雞球 西生菜	銀魚仔馬蹄蒸免治瘦肉餅 紹菜 小米飯	洋葱香茅豬扒 油麥菜	冬菇肉碎煮豆腐 雞絲翠玉瓜 小米飯
湯品	霸王花無花果甘筍粟米 瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹 椰菜洋葱甘筍粟米湯	老黃瓜牛蒡赤小豆扁豆 甘筍粟米瘦肉湯	西洋菜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	木瓜花生眉豆甘筍粟米 瘦肉湯
水果	【提子】	【雪梨】	【香蕉】	【西瓜】	【橙】

星期	5月20日(一)	5月21日(二)	5月22日(三)	5月23日(四)	5月24日(五)
午餐	冬菇馬蹄蒸免治瘦肉餅 西生菜 小米飯	蟲草花雲耳冬菇杞子 蒸去皮雞球 小棠菜	洋葱叉燒蝦仁炒蛋 菜心 小米飯	葱油豬扒 油麥菜	洋葱雞絲炒玉豆 小棠菜 小米飯
湯品	節瓜蓮子百合淮山茨實 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	青紅蘿蔔無花果粟米南北杏 瘦肉湯	西洋菜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	粉葛赤小豆扁豆甘筍 粟米瘦肉湯
水果	【橙】	【火龍果】	【蘋果】	【蘋果】	【橙】

星期	5月27日(一)	5月28日(二)	5月29日(三)	5月30日(四)	5月31日(五)
午餐	洋葱京都豬扒 紹菜 小米飯	冬菇雲耳紅棗蒸去皮雞球 菜心	豉汁南瓜蒸肉片 油麥菜 小米飯	冬菇肉絲蒸豆腐 西生菜	雞蓉粉絲蒸蛋 雲耳菜心 小米飯
湯品	鱒魚綠豆蓮藕甘筍 粟米瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹 椰菜洋葱甘筍粟米湯	椰子雪耳甘筍粟米雞湯	西洋菜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	冬瓜元貝花生眉豆甘筍 粟米瘦肉湯
水果	【香蕉】	【西瓜】	【橙】	【蘋果】	【橙】