

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)             | 5月4日(六)                    | 5月5日(日)        |
|-----|--|--|-------------------------|-------------------|---------------------|----------------------------|----------------|
| 早餐  |  |  | 黑芝麻紅棗全麥饅頭 + 原味魚燒賣 + 中國茶 | 時菜魚蛋魚片蜆殼粉         | 菜肉包 + 豬肉燒賣 + 中國茶    | 牛奶麥片 + 芝士鹹牛肉蛋三文治           | 牛奶 + 白汁芝士火腿螺絲粉 |
| 午餐  |  |  | 洋葱京都豬扒<br>油麥菜<br>小米飯    | 北菇紅燒肉片<br>白菜仔     | 芋頭炆肉片<br>西生菜<br>小米飯 | 菠蘿 叉燒 雞粒 雜豆<br>蛋絲炒飯<br>唐生菜 | 韮王火腿雞絲炒蛋<br>菜心 |
| 湯品  |  |  | 南瓜栗子粟米甘筍瘦肉湯             | 西洋菜羅漢果甘筍<br>粟米瘦肉湯 | 元貝紫菜眉豆花生<br>蛋花瘦肉湯   | 番茄南瓜粟米甘筍瘦肉湯                | 煙肉粟米湯          |
| 水果  |  |  | 【雪梨】                    | 【火龍果】             | 【橙】                 | 【蘋果】                       | 【提子】           |
| 下午茶 |  |  | 雞蛋白果腐竹薏米糖水              | 【香蕉】              | 灌湯小籠包               | 【雪梨】                       | 美祿 + 蛋撻        |
| 晚餐  |  |  | 無骨海南雞<br>西蘭花炒肉片         | 蜜汁洋葱薯仔牛肉<br>菜心    | 栗子炆雞<br>椰菜          | 茄子肉碎煮魚柳<br>紹菜              | 菠蘿蜜桃炒雞球<br>油麥菜 |
| 水果  |  |  | 【橙】                     |                   | 【車厘茄】               |                            | 【火龍果】          |

| 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)               | 5月11日(六)         | 5月12日(日)         |
|-----|-----------------------------|------------------------|-----------------------|-------------------|------------------------|------------------|------------------|
| 早餐  | 雜菜沙茶肉鬆通心粉                   | 阿華田 + 芝士條              | 蝦米腸粉 + 香菇淮山豬肉燒賣 + 中國茶 | 時菜雲吞湯米線           | 蓮蓉包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶       | 牛奶格格脆 + 芝士火腿蛋三文治 | 牛奶 + 白汁磨菇粟米雞粒長通粉 |
| 午餐  | 芹菜蘿蔔煮魚塊 (非油炸)<br>西生菜<br>小米飯 | 豉油去皮雞球<br>翠玉瓜          | 西芹沙葛燴雞柳<br>菜心<br>小米飯  | 南瓜蒸肉片<br>油麥菜      | 粟米蟹柳肉碎炒蛋<br>西生菜<br>小米飯 | 銀芽豉油皇雞絲炒麵<br>椰菜  | 冬菇薑葱蒸雞<br>椰菜     |
| 湯品  | 白果腐竹薏米<br>甘筍粟米瘦肉湯           | 紅菜頭薯仔番茄西芹<br>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<br>粟米瘦肉湯 | 蘋果雪梨雪耳甘筍<br>粟米瘦肉湯      | 鮮冬菇粟米雞絲粥         | 番茄肉碎忌廉湯          |
| 水果  | 【橙】                         | 【雪梨】                   | 【香蕉】                  | 【蘋果】              | 【車厘茄】                  | 【雪梨】             | 【橙】              |
| 下午茶 | 陳皮蓮子百合紅豆沙                   | 【提子】                   | 雪梨雪耳水 + 馬拉盞           | 【橙】               | 鮮奶燉木瓜                  | 【香蕉】             | 鈣思寶 + 排包         |
| 晚餐  | 照燒汁洋葱豬扒<br>白菜               | 雜錦海鮮粉絲蒸水蛋<br>椰菜        | 老少平安<br>紹菜            | 三色椒菠蘿咕嚕雞球<br>炒雜菜  | 紅燒腐竹魚柳<br>西蘭花          | 鮮茄洋葱燴豬柳<br>菜心    | 冬菇馬蹄蒸肉餅<br>紹菜    |
| 水果  | 【車厘茄】                       |                        | 【火龍果】                 |                   | 【提子】                   |                  | 【蘋果】             |

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2024年5月餐單

| 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)                | 5月18日(六)            | 5月19日(日)         |
|-----|------------------------|------------------------|--------------------------|-------------------|-------------------------|---------------------|------------------|
| 早餐  | 時菜肉片湯烏冬                | 好立克 + 吞拿魚包             | 蔥花卷 + 山竹牛肉 + 中國茶         | 粟米雞絲通心粉           | 奶皇包 + 潮州粉果 + 中國茶        | 牛奶粟米片 + 芝士餐肉香葱炒蛋三文治 | 牛奶 + 洋葱番茄粟米筍雞絲意粉 |
| 午餐  | 番茄洋葱肉碎炒蛋<br>炒青瓜<br>小米飯 | 沙薑去皮雞球<br>西生菜          | 銀魚仔馬蹄蒸免治瘦肉餅<br>紹菜<br>小米飯 | 洋葱香茅豬扒<br>油麥菜     | 冬菇肉碎煮豆腐<br>雞絲翠玉瓜<br>小米飯 | 雜菌叉燒雞絲炆伊麵<br>唐生菜    | 西檸魚塊<br>白菜仔      |
| 湯品  | 霸王花無花果甘筍粟米<br>瘦肉湯      | 紅菜頭薯仔番茄西芹<br>椰菜洋葱甘筍粟米湯 | 老黃瓜牛蒡赤小豆扁豆<br>甘筍粟米瘦肉湯    | 西洋菜羅漢果甘筍<br>粟米瘦肉湯 | 木瓜花生眉豆甘筍粟米<br>瘦肉湯       | 南瓜粟米肉碎粥             | 青豆忌廉湯            |
| 水果  | 【提子】                   | 【雪梨】                   | 【香蕉】                     | 【西瓜】              | 【橙】                     | 【提子】                | 【蘋果】             |
| 下午茶 | 蒸番薯                    | 【車厘茄】                  | 雜果啫喱                     | 【火龍果】             | 馬蹄竹蔗茅根水 + 馬拉盞           | 【雪梨】                | 麥精 + 瑞士卷         |
| 晚餐  | 沙嗲薯仔牛肉<br>菜心           | 葡汁甘筍薯仔粟米筍魚柳<br>椰菜      | 柱侯蘿蔔牛腩<br>白菜             | 椰汁南瓜芋頭炆雞球<br>西蘭花  | 雲耳肉絲煮節瓜<br>菜心           | 芙蓉炒蛋<br>紹菜          | 咖喱魚蛋豬皮蘿蔔<br>椰菜   |
| 水果  | 【火龍果】                  |                        | 【橙】                      |                   | 【香蕉】                    |                     | 【車厘茄】            |

| 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)              | 5月25日(六)         | 5月26日(日)              |
|-----|--------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|
| 早餐  | 時菜雪菜魚蛋湯米線                | 阿華田 + 餐蛋包                 | 雞包仔 + 蟲草花雞肉燒賣<br>+ 中國茶 | 雜菜雞絲米粉            | 紅豆包 + 干蒸牛肉<br>+ 中國茶   | 牛奶麥片 + 沙律蛋吞拿魚三文治 | 牛奶 + 芝士洋葱粟米筍<br>雞絲蜆殼粉 |
| 午餐  | 冬菇馬蹄蒸免治瘦肉餅<br>西生菜<br>小米飯 | 蟲草花雲耳冬菇杞子<br>蒸去皮雞球<br>小棠菜 | 洋葱叉燒蝦仁炒蛋<br>菜心<br>小米飯  | 葱油豬扒<br>油麥菜       | 洋葱雞絲炒玉豆<br>小棠菜<br>小米飯 | 乾炒三絲瀨粉<br>唐生菜    | 糖醋魚塊<br>白菜仔           |
| 湯品  | 節瓜蓮子百合淮山茨實<br>甘筍粟米瘦肉湯    | 紅菜頭薯仔番茄西芹<br>椰菜洋葱甘筍粟米湯    | 青紅蘿蔔無花果粟米南北杏<br>瘦肉湯    | 西洋菜羅漢果甘筍<br>粟米瘦肉湯 | 粉葛赤小豆扁豆甘筍<br>粟米瘦肉湯    | 白果腐竹薏米肉絲粥        | 火腿蓉粟米湯                |
| 水果  | 【橙】                      | 【火龍果】                     | 【蘋果】                   | 【蘋果】              | 【橙】                   | 【提子】             | 【蘋果】                  |
| 下午茶 | 椰汁芋頭西米露                  | 【車厘茄】                     | 羅漢果茶 + 牛油切件蛋糕          | 【火龍果】             | 豆漿 + 黑豆全麥饅頭           | 【雪梨】             | 芝士煙肉薯蓉                |
| 晚餐  | 鮮菇節瓜肉片<br>西蘭花            | 鮮茄滑蛋牛肉<br>油麥菜             | 蠔油草菇炆雞<br>椰菜           | 甜酸咕嚕雞球<br>西蘭花     | 冬菇雲耳蒸肉片<br>菜心         | 櫻花蝦肉碎蒸蛋<br>炒紹菜   | 洋葱西芹炒雞柳<br>椰菜         |
| 水果  | 【雪梨】                     |                           | 【提子】                   |                   | 【香蕉】                  |                  | 【車厘茄】                 |

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校  
2024年5月餐單

| 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)              |
|-----|---------------------|------------------------|-------------------------|-------------------|-----------------------|
| 早餐  | 時菜雙丸湯米線             | 牛奶格格脆 + 豬柳漢堡           | 生煎豬肉包 +<br>芫茜豬肉蒸餃 + 中國茶 | 雜豆火腿通心粉           | 香菇素肉燒賣 + 叉燒包<br>+ 中國茶 |
| 午餐  | 洋葱京都豬扒<br>紹菜<br>小米飯 | 冬菇雲耳紅棗蒸去皮雞球<br>菜心      | 豉汁南瓜蒸肉片<br>油麥菜<br>小米飯   | 冬菇肉絲蒸豆腐<br>西生菜    | 雞蓉粉絲蒸蛋<br>雲耳菜心<br>小米飯 |
| 湯品  | 鱈魚綠豆蓮藕甘筍<br>粟米瘦肉湯   | 紅菜頭薯仔番茄西芹<br>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<br>粟米瘦肉湯 | 冬瓜元貝花生眉豆甘筍<br>粟米瘦肉湯   |
| 水果  | 【香蕉】                | 【西瓜】                   | 【橙】                     | 【蘋果】              | 【橙】                   |
| 下午茶 | 鮮檸蜜 + 蒸餃子           | 【香蕉】                   | 銀菊露 + 蘿蔔糕               | 【火龍果】             | 木瓜雪耳紅棗糖水              |
| 晚餐  | 韮王海鮮炒蛋<br>大白菜       | 茄子肉碎魚柳<br>椰菜           | 豉椒乾葱雞球<br>紹菜            | 無骨海南雞<br>椰菜       | 柱侯蘿蔔牛腩<br>西生菜         |
| 水果  | 【橙】                 |                        | 【火龍果】                   |                   | 【香蕉】                  |