

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2025年4月餐單

星期		4月1日(二)	4月2日(三)	4月3日(四)	4月4日(五) 清明節	4月5日(六)	4月6日(日)
早餐		牛奶麥皮 + 芝士條	叉燒包 + 山竹牛肉 + 中國茶	菜肉包 + 蘑菇炒蛋	時菜肉絲湯米線	鈣思寶 + 芝士洋葱粟米吞拿魚三文治	牛奶 + 西式早餐 (蘑菇炒蛋+漢堡扒+茄汁豆+鹹卷)
午餐		韭黃雜豆肉鬆炒蛋 油麥菜 小米飯	蘑菇甘筍洋葱魚柳 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		青紅蘿蔔甘筍粟米瘦肉湯	木瓜雪耳百合甘筍粟米 瘦肉湯	西洋菜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	老黃瓜粟米甘筍瘦肉湯	腐竹白果粥	
		【哈密瓜】	【提子】	【蘋果】	【香蕉】	【火龍果】	【橙】
下午茶		【火龍果】	雪梨水	【提子】	鮮奶燉蛋	【木瓜】	銀菊露
晚餐		瑞士雞翼/雞球 西蘭花	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			【火龍果】		【橙】		【提子】

星期	4月7日(一)	4月8日(二)	4月9日(三)	4月10日(四)	4月11日(五)	4月12日(六)	4月13日(日)
早餐	雜菜雞絲湯蜆殼粉	牛奶格格脆 + 吞拿魚包	維他奶 + 雞包仔 + 魚蓉燒賣	時菜魚片魚蛋湯米粉	饅頭 + 干蒸牛肉 + 中國茶	牛奶 + 白汁洋葱火腿雞絲長通粉	鈣思寶 + 芝士牛肉蛋三文治
午餐	粟米茸洋葱魚柳 西生菜 小米飯	洋葱蘑菇炒蛋 椰菜	蒜蓉蒸肉片 油麥菜 小米飯	洋葱豬扒 唐生菜	至尊炒飯 (雞絲三色椒菜絲洋葱) 菜心	櫻花蝦粉絲肉碎蒸水蛋 唐生菜 小米飯	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	素羅宋湯	蓮藕綠豆鯿魚粟米甘筍 瘦肉湯	西洋菜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	素菜湯	粉葛赤小豆扁豆甘筍 粟米瘦肉湯	
水果	【香蕉】	【橙】	【木瓜】	【提子】	【火龍果】	【西瓜】	【提子】
下午茶	竹蔗水	【雪梨】	西洋菜蜜	【哈密瓜】	牛油粟米	【橙】	豆漿
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	雜菇炆雞 菜心	洋葱西檸魚柳 翠玉瓜	香芹蘿蔔炆魚片 炒雙蔬	珍珠筍鮮菇肉絲燴鮮腐竹 紹菜
水果	【車厘茄】		【火龍果】		【提子】		【香蕉】

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2025年4月餐單

星期	4月14日(一)	4月15日(二)	4月16日(三)	4月17日(四) 學校假期	4月18日(五) 學校假期	4月19日(六) 學校假期	4月20日(日) 學校假期
早餐	番茄肉碎湯通心粉	牛奶粟米片 + 軟芝士火腿卷	鈣思寶 + 魚蓉燒賣 + 齋腸粉	時菜雙丸湯米線	菜肉包 + 蟲草花雞肉燒賣 + 中國茶	豆漿 + 蘑菇香葱炒蛋三文治	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	冬菇肉碎豆腐 椰菜	雙葱牛肉 紹菜 小米飯	冬菇馬蹄蒸免治瘦肉餅 西蘭花	洋葱牛肉 椰菜 小米飯	時菜三絲炒麵 油麥菜	蒜蓉雜菌茄子肉絲 翠玉瓜
湯品	青紅蘿蔔無花果粟米 陳皮蜜棗瘦肉湯	眉豆節瓜瘦肉湯	木瓜雪耳花生眉豆無花果 甘筍粟米瘦肉湯	西洋菜羅漢果甘筍 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	
水果	【哈密瓜】	【提子】	【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】	鈣思寶	【車厘茄】	鮮檸檬蜜糖水
晚餐	三色椒菠蘿咕嚕肉 西生菜	粟米茸洋葱滑蛋魚柳 菜心	韭黃洋葱肉絲炒蛋 油麥菜	無骨海南雞 菜心	三文魚炒飯 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】		【藍莓】

星期	4月21日(一) 學校假期	4月22日(二) 學校假期	4月23日(三) 學校假期	4月24日(四) 學校假期	4月25日(五) 學校假期	4月26日(六) 學校假期	4月27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 + 魚肉燒賣 + 中國茶	鈣思寶 + 沙津蛋吞拿魚三文治	牛奶 + 番茄雜菌雞絲蜆殼粉
午餐	北菇雲耳紅棗杞子蒸肉片 西生菜 小米飯	三色椒魚柳 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	茄子炆魚柳 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	雪梨雪耳紅棗水	
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	【車厘茄】	海底椰雪梨水	【蘋果】	滷水蛋
晚餐	香爆葱蒜雞 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	洋葱豬扒 椰菜	洋葱菠蘿蜜桃炒雞粒 菜心	蝦米肉絲紋蘿蔔 紹菜

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2025年4月餐單

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

星期	4月28日(一)	4月29日(二)	4月30日(三)
早餐	時菜肉絲米粉	牛奶格格脆 + 芝士火腿包	叉燒包 + 魚肉燒賣 + 中國茶
午餐	鮮茄洋葱豬扒 椰菜 小米飯	薯仔炆雞球 西蘭花	雞蓉蒸滑蛋 唐生菜
湯品	金銀菜羅漢果甘筍粟米 瘦肉湯	蘋果雪梨甘筍瘦肉湯	椰子雞湯
水果	【蘋果】	【香蕉】	【哈密瓜】
下午茶	雪梨雪耳甘筍水	【提子】	牛油粟米
晚餐	柱候蘿蔔牛腩 西生菜	韭王肉碎炒蛋 旺菜	滷水雞脾 椰菜
水果	【橙】		【雪梨】

- * 所有食材均使用，低鹽、低糖、少油、非油炸、瘦肉及去皮等方式處理及烹調。
- * 所有醬汁均不含全脂奶及全脂芝士。
- * 採用低糖及低脂飲料。