

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2025年5月餐單

星期				5月1日((四) 勞動節	5月2日(五) 教師發展日	5月3日(六)	5月4日(日)
早餐				時菜魚蛋魚片蜆殼粉	菜肉包 + 蟲草花雞肉燒賣 + 中國茶	鈣思寶 + 芝士蛋三文治	牛奶 + 白汁芝士火腿螺絲粉
午餐				北菇肉片 白菜仔	菠蘿 雞粒 雜豆 蛋絲炒飯 唐生菜	芋頭炆肉片 西生菜 小米飯	韭王雞絲炒蛋 菜心
湯品				西洋菜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	元貝紫菜眉豆蛋花瘦肉湯	肉碎粟米湯	
水果				【藍莓】	【橙】	【蘋果】	【提子】
下午茶				【香蕉】	銀菊露	【雪梨】	麥精
晚餐				洋葱薯仔牛肉 菜心	栗子炆雞 四季豆	茄子肉碎煮魚柳 紹菜	蜜桃炒雞球 油麥菜
水果					【車厘茄】		【火龍果】

星期	5月5日(一) 佛誕	5月6日(二)	5月7日(三)	5月8日(四)	5月9日(五)	5月10日(六)	5月11日(日)
早餐	雜菜肉鬆通心粉	鈣思寶 + 吞拿魚包	蝦米腸粉 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	時菜雲吞湯米線	麥精 + 菜肉包 + 蘑菇炒蛋	牛奶格格脆 + 芝士火腿蛋三文治	牛奶 + 蘑菇粟米雞粒長通粉
午餐	鰻魚蓋飯 西生菜 小米飯	三色椒炒雞球 翠玉瓜	茄子肉碎 菜心 小米飯	南瓜蒸肉片 油麥菜	銀芽雞絲炒麵 椰菜	冬菇薑葱蒸雞 西生菜 小米飯	粟米蟹柳肉碎炒蛋 椰菜
湯品	白果腐竹薏米 甘筍粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔洋葱甘筍粟米 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	蘋果雪梨水	粟米湯	
水果	【橙】	【雪梨】	【香蕉】	【蘋果】	【哈密瓜】	【火龍果】	【橙】
下午茶	陳皮蓮子百合紅豆水	【提子】	雪梨雪耳水	【橙】	豆漿	【香蕉】	鈣思寶
晚餐	洋葱豬扒 白菜	雜錦海鮮粉絲蒸水蛋 油麥菜	薯仔牛肉 紹菜	三色椒菠蘿雞球 炒雜菜	腐竹魚柳 西蘭花	鮮茄洋葱燴豬柳 菜心	冬菇馬蹄蒸肉餅 紹菜
水果	【香蕉】		【火龍果】		【提子】		【蘋果】

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2025年5月餐單

星期	5月12日(一)	5月13日(二)	5月14日(三)	5月15日(四)	5月16日(五)	5月17日(六)	5月18日(日)
早餐	時菜肉片湯烏冬	鈣思寶 + 芝士火腿包	蔥花卷 + 山竹牛肉 + 中國茶	粟米雞絲通心粉	蘑菇炒蛋 + 潮州粉果 + 中國茶	牛奶 + 洋葱番茄雞絲意粉	牛奶粟米片 + 餐肉香葱炒蛋三文治
午餐	沙薑雞球 炒青瓜 小米飯	番茄洋葱炒蛋 西生菜	銀魚仔馬蹄蒸免治瘦肉餅 紹菜 小米飯	洋葱豬扒 油麥菜	雜菌叉燒雞絲炆伊麵 唐生菜	芙蓉炒蛋 雞絲翠玉瓜 小米飯	西檸魚塊 白菜仔
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	青紅蘿蔔粟米湯	青豆忌廉湯	
水果	【提子】	【火龍果】	【香蕉】	【西瓜】	【橙】	【提子】	【蘋果】
下午茶	蒸番薯	【香蕉】	馬蹄竹蔗茅根水	【火龍果】	鈣思寶	【雪梨】	麥精
晚餐	冬菇肉碎豆腐 菜心	甘筍薯仔魚柳 椰菜	蘿蔔牛肉 白菜	南瓜芋頭炆雞球 西蘭花	雲耳肉絲煮節瓜 菜心	薯仔牛肉 紹菜	咖喱肉片蘿蔔 油麥菜
水果	【車厘茄】		【橙】		【香蕉】		【火龍果】

星期	5月19日(一)	5月20日(二)	5月21日(三)	5月22日(四)	5月23日(五)	5月24日(六)	5月25日(日)
早餐	時菜魚蛋湯米線	鈣思寶 + 餐蛋包	雞包仔 + 蟲草花雞肉燒賣 + 中國茶	雜菜雞絲米粉	蒸腸粉 + 干蒸牛肉 + 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 雞絲蜆殼粉
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 蒸雞球 小棠菜	洋葱蝦仁炒蛋 菜心 小米飯	番茄豬扒 油麥菜	乾炒三絲意粉 唐生菜	洋葱雞絲炒玉豆 小棠菜 小米飯	番茄魚柳 白菜仔
湯品	節瓜蓮子百合淮山茨實 甘筍粟米瘦肉湯	合掌瓜花生眉豆 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	雞蛋白果腐竹水	粟米湯	
水果	【橙】	【火龍果】	【香蕉】	【蘋果】	【橙】	【提子】	【蘋果】
下午茶	芋頭西米	【提子】	羅漢果茶	【火龍果】	豆漿	【香蕉】	牛油粟米
晚餐	鮮茄滑蛋牛肉 西蘭花	鮮菇節瓜肉片 油麥菜	粟米魚柳 椰菜	草菇炆雞 西蘭花	冬菇雲耳蒸肉片 菜心	櫻花蝦肉碎蒸蛋 炒紹菜	洋葱西芹炒雞柳 油麥菜
水果	【雪梨】		【車厘茄】		【雪梨】		【橙】

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2025年5月餐單

星期	5月26日(一)	5月27日(二)	5月28日(三)	5月29日(四)	5月30日(五)	5月31日(六) 端午節
早餐	時菜雙丸湯米線	牛奶格格脆 + 吞拿魚包	黑芝麻紅藜麥全麥饅頭 + 餃子 + 中國茶	雜豆火腿通心粉	香菇素肉燒賣 + 叉燒包 + 中國茶	牛奶 + 芝士火腿包
午餐	洋葱豬扒 紹菜 小米飯	冬菇雲耳紅棗蒸雞球 菜心	南瓜蒸肉片 油麥菜 小米飯	冬菇肉絲蒸豆腐 西生菜	椰菜洋葱雞絲炒烏冬 菜心	香蒜肉絲意粉 西生菜
湯品	鱈魚綠豆蓮藕甘筍 粟米瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹 椰菜洋葱甘筍粟米湯	雪耳甘筍粟米雞湯	西洋菜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	木瓜雪耳紅棗水	雞蓉湯
水果	【香蕉】	【西瓜】	【橙】	【蘋果】	【橙】	【提子】
下午茶	鮮檸蜜	【香蕉】	銀菊露	【火龍果】	鈣思寶	【芒果】
晚餐	韭王海鮮炒蛋 大白菜	茄子肉碎魚柳 椰菜	紅椒乾葱雞球 紹菜	肉碎茄子 油麥菜	柱侯蘿蔔牛肉 西生菜	粟米魚柳 油麥菜
水果	【車厘茄】		【火龍果】		【香蕉】	

- * 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。