

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
午餐				北菇肉片 白菜仔	菠蘿 雞粒 雜豆 蛋絲炒飯 唐生菜
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
水果				【藍莓】	【橙】

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)
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
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
水果	【橙】	【雪梨】	【香蕉】	【蘋果】	【哈密瓜】

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)
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
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
水果	【提子】	【火龍果】	【香蕉】	【西瓜】	【橙】

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)
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
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
水果	【橙】	【火龍果】	【香蕉】	【蘋果】	【橙】

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)
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
湯品	鯪魚綠豆蓮藕甘筍 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
水果	【香蕉】	【西瓜】	【橙】	【蘋果】	【橙】

- * 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。