

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2025年6月餐單

|     |  |  |  |  |  |  |                                |
|-----|--|--|--|--|--|--|--------------------------------|
|     |  |  |  |  |  |  | 6月1日(日)                        |
| 早餐  |  |  |  |  |  |  | 英式早餐<br>(豬柳漢堡+茄汁豆<br>+車厘茄+鹹餐包) |
| 午餐  |  |  |  |  |  |  | 蒜香雞球<br>西蘭花                    |
| 湯品  |  |  |  |  |  |  |                                |
| 水果  |  |  |  |  |  |  | 【橙】                            |
| 下午茶 |  |  |  |  |  |  | 菜蜜                             |
| 晚餐  |  |  |  |  |  |  | 韭王蝦仁肉碎炒蛋<br>青瓜                 |
| 水果  |  |  |  |  |  |  | 【火龍果】                          |

| 星期  | 6月2日(一)             | 6月3日(二)                | 6月4日(三)              | 6月5日(四)         | 6月6日(五)         | 6月7日(六)              | 6月8日(日)            |
|-----|---------------------|------------------------|----------------------|-----------------|-----------------|----------------------|--------------------|
| 早餐  | 時菜、雞絲米線             | 麥精 + 芝士火腿卷             | 叉燒包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶     | 時菜肉片湯烏冬         | 蘑菇炒蛋 + 雞包仔      | 牛奶格格脆 +<br>芝士牛肉雞蛋三文治 | 牛奶 +<br>洋葱粟米蓉火腿螺絲粉 |
| 午餐  | 洋葱炆魚柳<br>菜心<br>小米飯  | 冬菇雲耳杞子蒸雞球<br>西生菜       | 冬菇馬蹄蒸肉餅<br>青瓜<br>小米飯 | 鮮茄滑蛋洋葱燴豬扒<br>菜心 | 椰菜火腿肉絲炒烏冬<br>紹菜 | 洋葱肉絲炒蛋<br>白菜仔<br>小米飯 | 洋葱雞球<br>菜心         |
| 湯品  | 老黃瓜赤小豆扁豆甘筍粟米<br>瘦肉湯 | 紅菜頭薯仔番茄西芹<br>椰菜洋葱甘筍粟米湯 | 冬瓜清補涼甘筍粟米瘦肉湯         | 青木瓜眉豆甘筍粟米瘦肉湯    | 蘋果雪梨水           | 元貝紫菜肉碎眉豆甘筍粟米<br>瘦肉湯  |                    |
| 水果  | 【提子】                | 【香蕉】                   | 【西瓜】                 | 【蘋果】            | 【橙】             | 【提子】                 | 【火龍果】              |
| 下午茶 | 鮮檸蜜                 | 【橙】                    | 蘋果雪梨雪耳水              | 【香蕉】            | 蒸粟米             | 【香蕉】                 | 鈣思寶                |
| 晚餐  | 雜菌肉片腐竹<br>翠玉瓜       | 粉絲肉碎蒸水蛋<br>油麥菜         | 乾葱蒜香雞<br>白菜仔         | 蜜汁雞翼/雞球<br>西蘭花  | 洋葱魚柳<br>翠玉瓜     | 蒜香豬扒<br>小棠菜          | 冬菇肉碎玉子豆腐<br>節瓜     |
| 水果  | 【蘋果】                |                        | 【火龍果】                |                 | 【車厘茄】           |                      | 【西瓜】               |

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2025年6月餐單

| 星期  | 6月9日(一)               | 6月10日(二)               | 6月11日(三)                | 6月12日(四)       | 6月13日(五)         | 6月14日(六)                  | 6月15日(日)           |
|-----|-----------------------|------------------------|-------------------------|----------------|------------------|---------------------------|--------------------|
| 早餐  | 時菜餃子湯米粉               | 鈣思寶 + 叉燒包              | 黑芝麻紅藜麥全麥饅頭 + 山竹牛肉 + 中國茶 | 粟米肉丸通心粉        | 糯米卷 + 潮州粉果 + 中國茶 | 牛奶麥片 + 芝士火腿雞蛋三文治          | 鈣思寶 + 番茄洋葱粟米筍雞絲長通粉 |
| 午餐  | 栗子冬菇炆雞球<br>大白菜<br>小米飯 | 洋葱磨菇炒蛋<br>西蘭花          | 南瓜蒸肉片<br>西生菜<br>小米飯     | 雜菇肉片燴豆腐<br>西蘭花 | 菠蘿雞絲火腿炒飯<br>節瓜   | 薯仔洋葱甘筍粟米筍炆雞球<br>旺菜<br>小米飯 | 鮮百合鮮菇西蘭花炒魚柳<br>菜心  |
| 湯品  | 木瓜雪耳眉豆甘筍粟米<br>瘦肉湯     | 紅菜頭薯仔番茄西芹<br>椰菜洋葱甘筍粟米湯 | 元貝冬瓜粒冬菇甘筍<br>粟米瘦肉湯      | 青紅蘿蔔粟米瘦肉湯      | 海底椰雪耳雪梨水         | 陳皮蓮子百合紅豆                  |                    |
| 水果  | 【車厘茄】                 | 【提子】                   | 【香蕉】                    | 【西瓜】           | 【橙】              | 【提子】                      | 【火龍果】              |
| 下午茶 | 雪耳木瓜南北杏水              | 【香蕉】                   | 豆腐花                     | 【橙】            | 芝士薯蓉             | 【香蕉】                      | 蒸番薯                |
| 晚餐  | 香草白汁洋葱粟米筍魚柳<br>小棠菜    | 番茄洋葱滑蛋煮肉片<br>青瓜        | 蘿蔔牛腩<br>紹菜              | 薑葱蒸雞<br>油麥菜    | 番茄肉絲炒蛋<br>菜心     | 蜜桃洋葱豬扒<br>西生菜             | 北菇紅燒肉片<br>小棠菜      |
| 水果  | 【橙】                   |                        | 【橙】                     |                | 【香蕉】             |                           | 【車厘茄】              |

| 星期  | 6月16日(一)              | 6月17日(二)               | 6月18日(三)           | 6月19日(四)      | 6月20日(五)            | 6月21日(六)           | 6月22日(日)        |
|-----|-----------------------|------------------------|--------------------|---------------|---------------------|--------------------|-----------------|
| 早餐  | 時菜魚片魚蛋湯米線             | 維他奶 + 豬柳漢堡             | 菜肉包 + 干蒸牛肉 + 中國茶   | 時菜雞絲天使麵       | 雞包仔 + 蟲草花雞肉燒賣 + 中國茶 | 牛奶格格脆 + 芝士吞拿魚三文治   | 鈣思寶 + 香蒜肉絲意粉    |
| 午餐  | 櫻花蝦肉碎蒸蛋<br>西生菜<br>小米飯 | 滷水雞球<br>小棠菜            | 南瓜蒸肉片<br>椰菜<br>小米飯 | 三色椒雞粒<br>紹菜   | 肉絲雜菇上海麵<br>青瓜       | 洋葱豬扒<br>西蘭花<br>小米飯 | 香葱韭王蝦仁炒蛋<br>菜心  |
| 湯品  | 蘋果雪梨雪耳無花果甘筍<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 | 合掌瓜沙參玉竹甘筍粟米<br>瘦肉湯 | 冬瓜薏米甘筍粟米瘦肉湯   | 粟米湯                 | 粉葛赤小豆扁豆甘筍粟米<br>瘦肉湯 |                 |
| 水果  | 【哈密瓜】                 | 【提子】                   | 【橙】                | 【香蕉】          | 【火龍果】               | 【西瓜】               | 【提子】            |
| 下午茶 | 雜果啫喱                  | 【火龍果】                  | 腐竹薏米白果蛋花水          | 鮮奶燉蛋          | 木瓜雪耳水               | 【香蕉】               | 乳酪              |
| 晚餐  | 雜菌肉片燴鮮腐竹<br>西蘭花       | 五柳魚柳<br>菜心             | 洋葱豬扒<br>白菜仔        | 金菇肉絲豆腐<br>油麥菜 | 西檸雞球<br>翠玉瓜         | 鮮腐竹燴魚柳<br>西生菜      | 蟲草花冬菇雲耳蒸雞<br>青瓜 |

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校  
2025年6月餐單

|     |                      |                        |                       |                  |                      |                     |                  |
|-----|----------------------|------------------------|-----------------------|------------------|----------------------|---------------------|------------------|
| 水果  | 【香蕉】                 |                        | 【蘋果】                  |                  | 【香蕉】                 |                     | 【車厘茄】            |
| 星期  | 6月23日(一)             | 6月24日(二)               | 6月25日(三)              | 6月26日(四)         | 6月27日(五)             | 6月28日(六)            | 6月29日(日)         |
| 早餐  | 番茄雜菜雞粒蜆殼粉            | 鈣思寶 + 芝士火腿包            | 蝦米腸粉 + 魚肉燒賣 + 中國茶     | 時菜餃子米粉           | 雞包仔 + 香菇豬肉淮山燒賣 + 中國茶 | 牛奶粟米片 + 芝士餐肉洋葱炒蛋三文治 | 牛奶 + 洋葱蘑菇芝士肉醬長通粉 |
| 午餐  | 香菇肉碎豆腐<br>翠玉瓜<br>小米飯 | 沙薑雞球<br>菜心             | 雞蓉粉絲蒸水蛋<br>油麥菜<br>小米飯 | 蟲草花雲耳紅棗蒸肉片<br>紹菜 | 三絲炒意粉<br>菜心          | 洋葱豬扒<br>西蘭花<br>小米飯  | 番茄牛肉炒蛋<br>菜心     |
| 湯品  | 鱈魚綠豆蓮藕甘筍粟米<br>瘦肉湯    | 紅菜頭薯仔番茄西芹<br>椰菜洋葱甘筍粟米湯 | 元貝節瓜眉豆淡菜甘筍<br>粟米瘦肉湯   | 冬瓜薏米甘筍粟米瘦肉湯      | 忌廉蘑菇湯                | 羅宋湯                 |                  |
| 水果  | 【橙】                  | 【哈密瓜】                  | 【西瓜】                  | 【香蕉】             | 【橙】                  | 【香蕉】                | 【蘋果】             |
| 下午茶 | 芋香紫米露                | 【橙】                    | 銀菊露                   | 【車厘茄】            | 竹蔗茅根馬蹄水              | 【哈密瓜】               | 乳酪               |
| 晚餐  | 菠蘿三色椒肉粒<br>白菜仔       | 粟米滑蛋魚柳<br>椰菜           | 銀魚仔馬蹄蒸肉餅<br>旺菜        | 五香雞翼/雞球<br>大白菜   | 咖喱牛肉蘿蔔<br>蒜茸炒雜菜      | 香蒜茄子魚柳<br>紹菜        | 無骨海南雞<br>生菜      |
| 水果  | 【香蕉】                 |                        | 【提子】                  |                  | 【雪梨】                 |                     | 【提子】             |

|     |                    |
|-----|--------------------|
|     | 6月30日(一) 學校假期      |
| 早餐  | 鈣思寶 + 洋葱蘑菇炒蛋 + 菜肉包 |
| 午餐  | 三文魚炒飯<br>西蘭花       |
| 湯品  | 紫菜蛋花湯              |
| 水果  | 【香蕉】               |
| 下午茶 | 蜜瓜西米露              |

- \* 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。

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校  
2025年6月餐單

|    |             |
|----|-------------|
| 晚餐 | 雜菌肉絲<br>油麥菜 |
| 水果 | 【橙】         |