香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2025年6月餐單

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)
午餐	洋葱炆魚柳 菜心 小米飯	冬菇雲耳杞子蒸雞球 西生菜	冬菇馬蹄蒸肉餅 青瓜 小米飯	鮮茄滑蛋洋葱燴豬扒 菜心	椰菜火腿肉絲炒烏冬 紹菜
湯品	老黃瓜赤小豆扁豆甘筍粟米瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹椰菜洋葱甘筍粟米湯	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
水果	【提子】	【香蕉】	【西瓜】	【蘋果】	【橙】

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)
午餐	栗子冬菇炆雞球 大白菜 小米飯	洋葱蘑菇炒蛋 西蘭花	南瓜蒸肉片 西生菜 小米飯	雜菇肉片燴豆腐 西蘭花	菠蘿雞絲火腿炒飯 節瓜
湯品	木瓜雪耳眉豆甘筍粟米瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹椰菜洋葱甘筍粟米湯	元貝冬瓜粒冬菇甘筍粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔粟米瘦肉湯	海底椰雪耳雪梨水
水果	【車厘茄】	【提子】	【香蕉】	【西瓜】	【橙】

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)
午餐	櫻花蝦肉碎蒸蛋 西生菜 小米飯	滷水雞球 小棠菜	南瓜蒸肉片 椰菜 小米飯	三色椒雞粒 紹菜	肉絲雜菇上海麵 青瓜
湯品	蘋果雪梨雪耳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	合掌瓜沙參玉竹甘筍粟米瘦肉湯	冬瓜薏米甘筍粟米瘦肉湯	粟米湯
水果	【哈密瓜】	【提子】	【橙】	【香蕉】	【火龍果】

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)
午餐	香菇肉碎豆腐 翠玉瓜 小米飯	沙薑雞球 菜心	雞蓉粉絲蒸水蛋 油麥菜 小米飯	蟲草花雲耳紅棗蒸肉片 紹菜	三絲炒意粉 菜心
湯品	鱆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	元貝節瓜眉豆淡菜甘筍粟米瘦肉湯	冬瓜薏米甘筍粟米瘦肉湯	忌廉蘑菇湯
水果	【橙】	【哈密瓜】	【西瓜】	【香蕉】	【橙】

	6月30日(一) 學校假期
午餐	三文魚炒飯 西蘭花
湯品	紫菜蛋花湯
水果	【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。**

22/5/2025