

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2025年8月餐單

星期					8月1日(五) 暑假	8月2日(六) 暑假	8月3日(日) 暑假
早餐					香菇雞包 + 魚肉燒賣 + 中國茶	牛奶麥皮 + 芝士條	西式早餐 (蘑菇炒蛋+煎雞扒+ 茄汁豆 +車厘茄+蒜茸包)
午餐					菠蘿雜豆雞粒蛋絲炒飯	冬菇雜菌炆肉片 西生菜 小米飯	洋葱雜錦海鮮炒蛋 菜心
湯品					元貝紫菜蛋花眉豆甘筍 粟米肉片湯	粟米湯	
水果					【橙】	【蘋果】	【香蕉】
下午茶					豆腐花	【哈密瓜】	雪糕
晚餐					栗子甘筍炆雞 火腿津白	茄子粉絲煮魚柳 紹菜	菠蘿蜜桃炒雞球 油麥菜
水果					【提子】		【橙】

星期	8月4日(一) 暑假	8月5日(二) 暑假	8月6日(三) 暑假	8月7日(四) 暑假	8月8日(五) 暑假	8月9日(六) 暑假	8月10日(日) 暑假
早餐	番茄濃湯雜菜肉片湯通心粉	低糖維他奶 + 芝士餐肉三文治	菜肉包 + 魚肉燒賣 + 中國茶	時菜雞絲湯米線	蝦米腸粉 + 香菇淮山豬肉燒賣 + 中國茶	牛奶粟米片 + 丹麥條	肉絲撈麵 + 中國茶
午餐	粉絲蝦米煮魚柳 菠菜 小米飯	沙薑雞翼/雞球 翠玉瓜	冬菇節瓜肉片煮鮮腐竹 菜心 小米飯	洋葱薯仔豬扒 油麥菜	肉絲三絲炒麵 時菜	洋葱雞絲炒蛋 西生菜 小米飯	冬菇雲耳杞子蒸雞 椰菜
湯品	粉葛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	青紅蘿蔔無花果粟米 瘦肉湯	羅漢果甘筍粟米瘦肉湯	腐竹洋蔥米白果肉片粥	蟹柳海鮮蘑菇湯	
水果	【西瓜】	【橙】	【西瓜】	【蘋果】	【車厘茄】	【哈密瓜】	【橙】
下午茶	香草海帶綠豆	【車厘茄】	鮮製檸檬薏米水	【橙】	雜果啫喱	【香蕉】	蒸粟米
晚餐	冬瓜炆肉片 白菜	蝦米蟹柳蒸水蛋 椰菜炒肉片	雜菇牛肉 紹菜	洋葱菠蘿雞球 炒雜菜	翠玉瓜燴魚柳 西蘭花	鮮茄洋葱燴豬柳 菜心	香菇肉絲 青瓜

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2025年8月餐單

水果	【提子】		【火龍果】		【提子】		【蘋果】
----	------	--	-------	--	------	--	------

星期	8月11日(一) 暑假	8月12日(二) 暑假	8月13日(三) 暑假	8月14日(四) 暑假	8月15日(五) 暑假	8月16日(六) 暑假	8月17日(日) 暑假
早餐	時菜魚蛋魚片湯米粉	牛奶 + 白汁吞拿魚碎蛋三文治	叉燒包 + 魚肉燒賣 + 中國茶	時菜牛肉湯通心粉	香菇雞包 + 魚肉燒賣 + 中國茶	牛奶麥皮 + 軟芝士火腿卷	鈣思寶 + 番茄洋葱粟米雞絲蜆殼粉
午餐	肉碎茄子 菜心 小米飯	番茄炒蛋 西生菜	彩椒洋葱牛柳 紹菜 小米飯	洋葱肉排 油麥菜	乾炒三絲烏冬 紹菜	翠玉瓜雞絲 小棠菜 小米飯	西檸魚塊 白菜
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	南瓜雪耳甘筍粟米瘦肉湯	羅漢果甘筍粟米瘦肉湯	陳皮蓮子百合紅豆湯	雞蓉粟米湯	
水果	【提子】	【西瓜】	【香蕉】	【蘋果】	【橙】	【提子】	【蘋果】
下午茶	蘋果雪耳水	【車厘茄】	鮮製菊花茶	【火龍果】	海底椰雪梨水	【哈密瓜】	雪糕
晚餐	蒜香豬扒 菠菜	洋葱薯仔甘筍魚柳 椰菜	雜菇肉片煮玉子豆腐 白菜	洋葱甘筍薯仔炆雞球 西蘭花	芙蓉蛋 菜心	冬菇雲耳炒肉片 紹菜	三色椒炒雞柳 椰菜
水果	【火龍果】		【橙】		【香蕉】		【香蕉】

星期	8月18日(一) 暑假	8月19日(二) 暑假	8月20日(三) 暑假	8月21日(四) 暑假	8月22日(五) 暑假	8月23日(六) 暑假	8月24日(日) 暑假
早餐	時菜雙丸湯烏冬	低糖麥精 + 芝士鹹牛肉炒蛋三文治	奶皇包 + 腸粉 + 中國茶	雜菜雲吞湯米線	香菇雞包 + 魚肉燒賣 + 中國茶	牛奶格格脆 + 豬柳漢堡包	雞絲撈麵 + 中國茶
午餐	香蒜肉碎茄子 西生菜 小米飯	鮮茄滑蛋洋葱豬扒 小棠菜	俄國牛柳絲 紹菜	三色雞蓉蒸水蛋 菜心 小米飯	乾炒牛河 時菜	蒜香豬扒 唐生菜 小米飯	蒜香雞扒 菜心
湯品	合掌瓜沙參玉竹甘筍粟米 瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹 椰菜洋葱甘筍粟米湯	花生眉豆木瓜雪耳 甘筍粟米雞腳湯	冬瓜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	蘋果雪梨水	新英倫周打蜆湯	
水果	【西瓜】	【車厘茄】	【蘋果】	【香蕉】	【西瓜】	【橙】	【哈密瓜】
下午茶	紫米西米露	【火龍果】	乳酪	【龍眼】	無糖豆漿	【火龍果】	竹蔗茅根馬蹄水

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2025年8月餐單

晚餐	翠玉瓜肉絲 菠菜	洋葱甘筍薯仔雞球 油麥菜	北菇蒸肉片 椰菜	三文魚炒飯 油麥菜	蟲草花杞子北菇雲耳蒸雞球 西蘭花	魚柳燴鮮腐竹 白菜	韭王洋葱肉絲炒蛋 炒雙蔬
水果	【橙】		【提子】		【火龍果】		【提子】

星期	8月25日(一) 暑假	8月26日(二) 暑假	8月27日(三) 暑假	8月28日(四) 暑假	8月29日(五) 暑假	8月30日(六) 暑假	8月31日(日) 暑假
早餐	番茄濃湯牛肉雜菜湯通心粉	鈣思寶 + 芝士吞拿魚三文治	菜肉包 + 魚肉燒賣 + 中國茶	雜菜雲吞湯米粉	蒜茸包 + 魚肉燒賣 + 中國茶	牛奶 + 芝士火腿包	維他奶 + 芝士蛋三文治
午餐	鮮草菇肉片 蝦仁炒青瓜 小米飯	雞脾 菜心	香葱韭王蝦仁炒蛋 紹菜 小米飯	番茄洋葱滑蛋魚柳 油麥菜	茄子魚柳 椰菜	雜菇肉片 西生菜	洋葱雞 菜心
湯品	蓮藕鯉魚綠豆甘筍粟米 瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹 椰菜洋葱甘筍粟米湯	海鮮粟米蛋花湯	老黃瓜扁豆甘筍 粟米瘦肉湯	紅豆沙	雞蓉湯	
水果	【蘋果】	【香蕉】	【橙】	【蘋果】	【香蕉】	【西瓜】	【香蕉】
下午茶	豆腐花	【火龍果】	鮮製檸檬薏米水	【藍莓 + 提子】	【蘋果】	蒸蕃薯	【提子】
晚餐	柚子雞翼/雞球 西蘭花	洋葱豬扒 西生菜	蘿蔔牛肉 白菜仔	瑞士雞翼/雞球 菜心	蒜香豬扒 青瓜	三色蒸水蛋 油麥菜	香蒜蒸魚球 椰菜花
水果	【車厘茄】		【蘋果】		【橙】		【哈密瓜】

* 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。