

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      |
|----|--|--|--|--|-----------------|
| 午餐 |  |  |  |  | 菠蘿雜豆雞粒蛋絲炒飯      |
| 湯品 |  |  |  |  | 元貝紫菜蛋花眉豆甘筍粟米肉片湯 |
| 水果 |  |  |  |  | 【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   |
|----|----------------------|------------------------|-------------------------|---------------|--------------|
| 午餐 | 粉絲蝦米煮魚柳<br>菠菜<br>小米飯 | 沙薑雞翼/雞球<br>翠玉瓜         | 冬菇節瓜肉片煮鮮腐竹<br>菜心<br>小米飯 | 洋葱薯仔豬扒<br>油麥菜 | 肉絲三絲炒麵<br>時菜 |
| 湯品 | 粉葛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 | 青紅蘿蔔無花果粟米<br>瘦肉湯        | 羅漢果甘筍粟米瘦肉湯    | 腐竹洋薏米白果肉片粥   |
| 水果 | 【西瓜】                 | 【橙】                    | 【西瓜】                    | 【蘋果】          | 【車厘茄】        |

| 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  |
|----|-------------------|------------------------|---------------------|-------------|--------------|
| 午餐 | 肉碎茄子<br>菜心<br>小米飯 | 番茄炒蛋<br>西生菜            | 彩椒洋葱牛柳<br>紹菜<br>小米飯 | 洋葱肉排<br>油麥菜 | 乾炒三絲烏冬<br>紹菜 |
| 湯品 | 霸王花無花果甘筍粟米<br>瘦肉湯 | 紅菜頭薯仔番茄西芹<br>椰菜洋葱甘筍粟米湯 | 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    |
| 水果 | 【提子】              | 【西瓜】                   | 【香蕉】                | 【蘋果】        | 【橙】          |

| 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 |
|----|----------------------|------------------------|---------------------|----------------------|-------------|
| 午餐 | 香蒜肉碎茄子<br>西生菜<br>小米飯 | 鮮茄滑蛋洋葱豬扒<br>小棠菜        | 俄國牛柳絲<br>紹菜         | 三色雞蓉蒸水蛋<br>菜心<br>小米飯 | 乾炒牛河<br>時菜  |
| 湯品 | 合掌瓜沙參玉竹甘筍粟米<br>瘦肉湯   | 紅菜頭薯仔番茄西芹<br>椰菜洋葱甘筍粟米湯 | 花生眉豆木瓜雪耳<br>甘筍粟米雞腳湯 | 冬瓜羅漢果甘筍<br>粟米瘦肉湯     | 蘋果雪梨水       |
| 水果 | 【西瓜】                 | 【車厘茄】                  | 【蘋果】                | 【香蕉】                 | 【西瓜】        |

| 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 |
|----|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------|-------------|
| 午餐 | 鮮草菇肉片<br>蝦仁炒青瓜<br>小米飯 | 雞脾<br>菜心               | 香葱茼蒿王蝦仁炒蛋<br>紹菜<br>小米飯 | 番茄洋葱滑蛋魚柳<br>油麥菜  | 茄子魚柳<br>椰菜  |
| 湯品 | 蓮藕鱖魚綠豆甘筍粟米<br>瘦肉湯     | 紅菜頭薯仔番茄西芹<br>椰菜洋葱甘筍粟米湯 | 海鮮粟米蛋花湯                | 老黃瓜扁豆甘筍<br>粟米瘦肉湯 | 紅豆沙         |
| 水果 | 【蘋果】                  | 【香蕉】                   | 【橙】                    | 【蘋果】             | 【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。