

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2025年9月餐單

星期	9月1日(一) 開學日	9月2日(二)	9月3日(三)	9月4日(四)	9月5日(五)	9月6日(六)	9月7日(日)
早餐	時菜肉絲米線	牛奶粟米片 + 芝士條	蔥花卷 + 香菇淮山豬肉燒賣 + 中國茶	時菜雞絲湯麵	雞包仔 + 蝦米腸粉 + 中國茶	番茄肉碎通心粉	牛奶 + 吞拿魚三文治
午餐	沙薑雞中翼/雞球 西生菜 小米飯	肉碎茄子 菜心	冬菇馬蹄蒸肉餅 油麥菜 小米飯	鮮茄洋葱豬扒 茼蒿菜	雞粒菜粒炒飯 紹菜	栗子炆雞 油麥菜 小米飯	冬菇蟲草花雲耳蒸雞 椰菜花
湯品	木瓜雪耳眉豆甘筍 粟米瘦肉湯	冬瓜粟米瘦肉湯	節瓜鱈魚眉豆雞腳甘筍 粟米瘦肉湯	番茄薯仔甘筍粟米 瘦肉湯	老黃瓜赤小豆扁豆甘筍 粟米瘦肉湯	合掌瓜無花果沙參玉竹 甘筍粟米瘦肉湯	
水果	【香蕉】	【西瓜】	【提子】	【香蕉】	【哈密瓜】	【火龍果】	【橙】
下午茶	鮮粟米粒	【蘋果】	豆腐花	【橙】	西洋菜蜜	【橙】	鈣思寶
晚餐	鮮雜菇煮腐竹肉片 油麥菜	菠蘿雞球 紹菜	韭王蝦仁炒蛋 小棠菜	粟米斑塊 西生菜	雞茸蒸蛋 炒藕片	草菇肉粒燴豆腐 白菜仔	三色椒炒牛肉 蒜蓉白菜仔
水果	【橙】		【火龍果】		【橙】		【蘋果】

星期	9月8日(一)	9月9日(二)	9月10日(三)	9月11日(四)	9月12日(五)	9月13日(六)	9月14日(日)
早餐	雜菜雞粒蜆殼粉	鈣思寶 + 叉燒包	蔥花卷 + 蟲草花雞肉燒賣 + 中國茶	肉絲湯米粉	奶皇包 + 豬肉蒸餃 + 中國茶	粟米肉丸通心粉	豆漿 + 芝士吞拿魚三文治
午餐	西檸魚塊 西生菜 小米飯	番茄炒蛋 菜心	雜菇鮮腐竹炆肉片 唐生菜 小米飯	薯仔炆雞球 油麥菜	番茄芝士肉醬意粉 西蘭花	肉絲青豆角炒蛋 旺菜 小米飯	茄子魚柳 菜心
湯品	青紅蘿蔔無花果甘筍粟米 瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹 椰菜洋葱甘筍粟米湯	蓮藕綠豆鱈魚甘筍粟米 瘦肉湯	蘋果雪梨甘筍粟米 瘦肉湯	肉碎磨菇湯	海底椰雪耳腰果甘筍 粟米瘦肉湯	
水果	【香蕉】	【哈密瓜】	【提子】	【西瓜】	【火龍果】	【蘋果】	【香蕉】
下午茶	木瓜雪耳紅棗水	【蘋果】	竹蔗茅根甘筍馬蹄水	【香蕉】	【蘋果】	蒸番薯	維他奶
晚餐	蟲草花杞子雲耳蒸雞球 茼蒿菜	洋葱豬扒 西蘭花	番茄洋葱炒牛肉 紹菜	三色蒸水蛋 小棠菜	南瓜蒸瘦肉/排骨 茼蒿菜	粟米馬蹄蒸肉餅 菜心	冬菇薑葱蒸雞球 紹菜
水果	【橙】		【火龍果】		【香蕉】		【橙】

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2025年9月餐單

星期	9月15日(一)	9月16日(二)	9月17日(三)	9月18日(四)	9月19日(五)	9月20日(六)	9月21日(日)
早餐	雜菜水餃湯麵	牛奶麥片 + 軟心火腿芝士包	叉燒包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	番茄肉碎通心粉	紅豆包 + 蟲草花雞肉燒賣 + 中國茶	鈣思寶 + 鹹牛肉雞蛋三文治	牛奶 + 吞拿魚包
午餐	肉碎蒸水蛋 菜心 小米飯	鮮茄洋葱牛肉 小棠菜 小米飯	咖哩肉片 西生菜	雜菌鮮腐竹魚柳 油麥菜	乾炒牛河 唐生菜	沙薑雞中翼/雞球 椰菜 小米飯	香葱豬扒 白菜仔
湯品	金銀菜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	蘋果雪梨雪耳甘筍粟米 瘦肉湯	元貝紫菜眉豆蛋花肉片湯	椰子雞湯	羅宋湯	牛蒡栗子甘筍粟米瘦肉湯	
水果	【香蕉】	【西瓜】	【橙】	【香蕉】	【提子】	【蘋果】	【香蕉】
下午茶	腐竹雞蛋白果薏米水	【火龍果】	雪梨蘋果水	【橙】	鮮奶燉蛋	【哈密瓜】	西洋菜蜜
晚餐	魚香肉碎茄子 西生菜	番茄魚柳 白菜仔	海南雞 津白	肉粒雜豆燴豆腐 西生菜	馬蹄冬菇雲耳蒸肉餅 菠菜	蟹柳炒蛋 菜心	西芹炒雞柳 紹菜
水果	【橙】		【雪梨】		【香蕉】		【火龍果】

星期	9月22日(一)	9月23日(二)	9月24日(三)	9月25日(四)	9月26日(五)	9月27日(六)	9月28日(日)
早餐	時菜肉片湯烏冬	鈣思寶 + 吞拿魚包	迷你黑芝麻紅藜麥全麥饅頭 + 蘑菇炒蛋 + 中國茶	雜菜雞粒通心粉	奶皇包 + 魚肉燒賣 + 中國茶	牛奶粟米片 + 鹹牛肉炒蛋三文治	牛奶 + 雙重芝士條
午餐	元貝雞蓉蒸蛋 旺菜 小米飯	沙薑雞中翼/雞球 菜心	銀魚仔馬蹄蒸瘦肉餅 椰菜花 小米飯	粟米豬扒 油麥菜	菠蘿雞絲炒飯 雜菜	栗子炆雞 西生菜 小米飯	西檸魚片 白菜仔
湯品	霸王花無花果甘筍 粟米瘦肉湯	羅宋湯	老黃瓜赤小豆扁豆甘筍 粟米瘦肉湯	牛蒡雪梨甘筍粟米 瘦肉湯	雞粒蘑菇湯	木瓜花生眉豆甘筍粟米 瘦肉湯	
水果	【蘋果】	【雪梨】	【香蕉】	【西瓜】	【橙】	【提子】	【蘋果】
下午茶	蒸番薯	【哈密瓜】	雜果啫喱	【火龍果】	馬蹄竹蔗茅根水	【雪梨】	鈣思寶
晚餐	洋葱牛柳絲 油麥菜	鰻魚炒飯 菠菜	蘿蔔炆牛肉 唐生菜	冬菇雲耳蒸雞 西蘭花	肉碎豆腐 菜心	芙蓉炒蛋 紹菜	蒜香雞球 菜心

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2025年9月餐單

水果	【火龍果】		【橙】		【香蕉】		【奇異果 + 提子】
星期	9月29日(一)	9月30日(二)					
早餐	肉絲湯米線	豆漿 + 芝士火腿包					
午餐	銀魚仔馬蹄蒸肉餅 西生菜 小米飯	鮮茄牛肉 椰菜					
湯品	綠豆蓮藕鱈魚甘筍粟米 瘦肉湯	冬瓜甘筍瘦肉湯					
水果	【橙】	【西瓜】					
下午茶	桑寄生蓮子茶	【香蕉】					
晚餐	蝦仁韮王炒蛋 西蘭花	雲耳蒸雞 菜心					
水果	【雪梨】						

- * 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。