

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)
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 菠菜	雞粒菜粒炒飯 紹菜
湯品	木瓜雪耳眉豆甘筍 粟米瘦肉湯	冬瓜粟米瘦肉湯	節瓜鯉魚眉豆雞腳甘筍 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
水果	【香蕉】	【西瓜】	【提子】	【香蕉】	【哈密瓜】

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)
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
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	蓮藕綠豆鯉魚甘筍粟米 瘦肉湯	蘋果雪梨甘筍粟米 瘦肉湯	肉碎磨菇湯
水果	【香蕉】	【哈密瓜】	【提子】	【西瓜】	【火龍果】

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)
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
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
水果	【香蕉】	【西瓜】	【橙】	【香蕉】	【提子】

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)
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
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	雞粒磨菇湯
水果	【蘋果】	【雪梨】	【香蕉】	【西瓜】	【橙】

星期	9月29日(一)	9月30日(二)
午餐	銀魚仔馬蹄蒸肉餅 西生菜 小米飯	鮮茄牛肉 椰菜
湯品	綠豆蓮藕鯉魚甘筍粟米 瘦肉湯	冬瓜甘筍瘦肉湯
水果	【橙】	【西瓜】

- * 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。