

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2025年10月餐單

星期			10月1日(三)國慶日	10月2日(四)	10月3日(五)
午餐			洋葱粟米茸魚柳 西生菜 小米飯	冬菇馬蹄蒸肉餅 西生菜	洋葱干炒牛河 時菜
湯品			綠豆鯿魚蓮藕甘筍粟米 瘦肉湯	冬瓜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔湯
水果			【橙】	【香蕉】	【蘋果】

星期	10月6日(一)教師發展日	10月7日(二)中秋節翌日	10月8日(三)	10月9日(四)	10月10日(五)
午餐	番茄洋葱牛柳 西生菜 小米飯	五香雞翼/雞球 菜心	雜豆雞粒豆腐 唐生菜 小米飯	蒜香洋葱豬扒 紹菜	日式炒飯 時菜
湯品	老黃瓜赤小豆扁豆粟米 甘筍瘦肉湯	青木瓜眉豆甘筍粟米湯	南瓜栗子甘筍粟米瘦肉湯	番茄薯仔甘筍粟米 瘦肉湯	白果腐竹薏米水
水果	【香蕉】	【橙】	【蘋果】	【提子】	【哈密瓜】

星期	10月13日(一)	10月14日(二)	10月15日(三)	10月16日(四)	10月17日(五)
午餐	三色椒炒牛肉 西生菜 小米飯	番茄炒蛋 菜心	沙薑雞球 紹菜 小米飯	冬菇腐竹魚柳 唐生菜	肉醬意粉 油麥菜
湯品	合掌瓜紅蘿蔔粟米 海底椰腰果素湯	(素)番茄薯仔甘筍 粟米湯	節瓜無花果淮山甘筍 粟米瘦肉湯	蘋果雪梨甘筍粟米 瘦肉湯	海鮮蘑菇湯
水果	【香蕉】	【提子】	【雪梨】	【哈密瓜】	【火龍果】

星期	10月20日(一)	10月21日(二)	10月22日(三)	10月23日(四)	10月24日(五)
午餐	菠蘿彩椒肉片 菜心 小米飯	西檸魚柳 西生菜	芙蓉炒蛋 冬菇粉絲煮紹菜 小米飯	蟲草花雲耳冬菇蒸雞球 唐生菜	楊州炒飯 白菜仔
湯品	南瓜雪耳眉豆甘筍 粟米素湯	老黃瓜赤小豆甘筍 粟米湯	合掌瓜淮山芡實粟米 甘筍瘦肉湯	椰子雞湯	洋葱火腿蘑菇湯
水果	【香蕉】	【蘋果】	【提子】	【西瓜】	【橙】

星期	10月27日(一)	10月28日(二)	10月29日(三)重陽節	10月30日(四)	10月31日(五)
午餐	蒜香雞翼/雞球 菜心 小米飯	彩椒雞球 蒜蓉唐生菜	番茄豬扒 紹菜 小米飯	粟米魚柳 旺菜	椰菜雞絲上海麵 菜心
湯品	元貝節瓜冬菇甘筍 粟米瘦肉湯	粉葛赤小豆甘筍粟米湯	鯿魚綠豆蓮藕瘦肉湯	老黃瓜扁豆甘筍粟米 瘦肉湯	紅豆沙
水果	【香蕉】	【蘋果】	【西瓜】	【哈密瓜】	【橙】

* 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。