

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2026年1月餐單

星期				1月1日(四)學校假期	1月2日(五)學校假期
午餐				雞脾 油麥菜 紅米飯	雜菜肉粒炒飯 西生菜
湯品				蘋果雪梨雞湯	羅宋湯
水果				【香蕉】	【蘋果】

星期	1月5日(一)	1月6日(二)	1月7日(三)	1月8日(四)	1月9日(五)
午餐	紅燒洋蔥魚柳 唐生菜 小米飯	番茄炒蛋 菜心 粟米飯	蒜香雞翼/雞球 西生菜 紅米飯	洋葱甘筍豬扒 西蘭花	番茄肉醬意粉 紹菜
湯品	合掌瓜赤小豆扁豆甘筍 粟米瘦肉湯	薯仔番茄洋蔥甘筍粟米湯	雪耳無花果甘筍 粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔瘦肉湯	蘑菇湯
水果	【香蕉】	【哈密瓜】	【蘋果】	【提子】	【橙】

星期	1月12日(一)	1月13日(二)	1月14日(三)	1月15日(四)	1月16日(五)
午餐	櫻花蝦肉碎蒸蛋 菠菜 小米飯	沙薑雞翼/雞球 菜心 粟米飯	三色椒炒牛肉 紹菜 紅米飯	洋葱豬扒 唐生菜	堇菜銀芽炒麵 紹菜
湯品	木瓜眉豆花生雪耳甘筍 粟米瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹 椰菜洋蔥甘筍粟米湯	栗子合桃蓮子甘筍 粟米瘦肉湯	西洋菜瘦肉湯	番茄薯仔湯
水果	【香蕉】	【蘋果】	【提子】	【哈密瓜】	【火龍果】

星期	1月19日(一)	1月20日(二)	1月21日(三)	1月22日(四)	1月23日(五)
午餐	蒜香雞球 菜心 小米飯	香葱肉碎蒸蛋 西生菜 粟米飯	洋葱薯仔牛柳 紹菜 紅米飯	粟米茸薯仔甘筍燴魚柳 西蘭花	菠蘿雞粒炒飯 紹菜
湯品	雪耳無花果甘筍 粟米雞湯	番茄薯仔瘦肉湯	南瓜雪耳甘筍粟米瘦肉湯	西洋菜瘦肉湯	粉葛赤小豆瘦肉湯
水果	【香蕉】	【橙】	【火龍果】	【哈密瓜】	【香蕉】

星期	1月26日(一)	1月27日(二)	1月28日(三)	1月29日(四)	1月30日(五)
午餐	三色椒雞球 菜心 小米飯	香葱蟹柳蒸蛋 白菜仔 粟米飯	瑞士雞翼 旺菜 紅米飯	冬菇蒸肉餅 唐生菜	堇王肉絲銀芽炒麵 紹菜
湯品	粉葛赤小豆扁豆甘筍 粟米瘦肉湯	合掌瓜甘筍粟米瘦肉湯	元貝紫菜眉豆蛋花甘筍 粟米瘦肉湯	西洋菜瘦肉湯	蘋果雪梨雪耳水
水果	【香蕉】	【提子】	【哈密瓜】	【橙】	【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。