

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 | 紅燒洋葱魚柳 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 | 薯仔番茄洋葱甘筍粟米湯 | 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 | 韮菜銀芽炒麵 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 椰菜洋葱甘筍粟米湯 | 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 | 韮肉絲銀芽炒麵 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。