

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校  
2026年2月餐單

星期	2月2日(一)	2月3日(二)	2月4日(三)	2月5日(四)	2月6日(五)
午餐	番茄洋葱魚塊 油麥菜 小米飯	蟲草花雲耳蒸雞 菜心	雜菌肉碎豆腐 唐生菜 小米飯	彩椒豬扒 紹菜 紅米飯	肉醬意粉 西蘭菜
湯品	紫菜眉豆瘦肉湯	番茄薯仔甘筍粟米瘦肉湯	合掌瓜無花果甘筍粟米 瘦肉湯	西洋菜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	雞蓉粟米湯
水果	【香蕉】	【橙】	【提子】	【火龍果】	【蘋果】

星期	2月9日(一)	2月10日(二)	2月11日(三)	2月12日(四)	2月13日(五)學校假期
午餐	三色椒炒牛肉 菜心 小米飯	番茄炒蛋 西生菜	雜菌鮮腐竹雞粒豆腐 油麥菜 小米飯	馬蹄冬菇蒸肉餅 西蘭花 紅米飯	乾炒肉片河粉 菜心
湯品	雪梨蘋果無花果甘筍粟米 雪耳瘦肉湯	節瓜眉豆冬菇甘筍粟米湯	木瓜花生眉豆甘筍粟米 瘦肉湯	西洋菜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔湯
水果	【蘋果】	【香蕉】	【提子】	【蘋果】	【橙】

星期	2月16日(一)學校假期	2月17日(二)農曆年初一	2月18日(三)農曆年初二	2月19日(四)農曆年初三	2月20日(五)學校假期
午餐	洋葱豬扒 菜心 小米飯	三文魚炒飯 西生菜	番茄洋葱肉片 菜心 小米飯	西檸雞 旺菜 紅米飯	日式炒飯 唐生菜
湯品	粉葛赤小豆扁豆甘筍粟米 瘦肉湯	番茄薯仔甘筍粟米湯	雪耳無花果甘筍 粟米瘦肉湯	牛蒡無花果甘筍粟米 瘦肉湯	紫菜肉碎湯
水果	【香蕉】	【藍莓 + 提子】	【香蕉】	【火龍果】	【橙】

星期	2月23日(一)學校假期	2月24日(二)學校假期	2月25日(三)	2月26日(四)	2月27日(五)
午餐	薯仔洋葱炆雞球 油麥菜 紅米飯	葱油豬扒 唐生菜	雜菌鮮腐竹魚柳 菜心 小米飯	鮮茄牛肉 西生菜 紅米飯	肉醬意粉 紹菜
湯品	合掌瓜甘筍粟米瘦肉湯	番茄薯仔甘筍粟米湯	青紅蘿蔔無花果甘筍 粟米瘦肉湯	西洋菜甘筍粟米瘦肉湯	忌廉蘑菇湯
水果	【雪梨】	【蘋果】	【香蕉】	【提子】	【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。