

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年3月餐單

星期	3月2日(一)	3月3日(二)	3月4日(三)	3月5日(四)	3月6日(五)
午餐	雲耳冬菇蒸雞 西生菜 小米飯	茄子肉碎 翠玉瓜	三色椒炒雞球 菜心 小米飯	粟米魚柳 油麥菜	銀芽雞絲炒麵 椰菜
湯品	白果腐竹薏米 甘筍粟米瘦肉湯	薯仔番茄甘筍粟米瘦肉湯	粉葛甘筍粟米瘦肉湯	合掌瓜羅漢果甘筍粟米 瘦肉湯	粟米湯
水果	【橙】	【哈密瓜】	【香蕉】	【提子】	【哈密瓜】

星期	3月9日(一)	3月10日(二)	3月11日(三)	3月12日(四)	3月13日(五) 家長日
午餐	沙薑雞翼/球 炒青瓜 小米飯	番茄洋葱炒蛋 西生菜	銀魚仔冬菇蒸肉餅 紹菜 小米飯	洋葱豬扒 油麥菜	楊州炒飯 唐生菜
湯品	霸王花無花果甘筍粟米 瘦肉湯	青紅蘿蔔甘筍粟米湯	老黃瓜赤小豆扁豆甘筍 粟米瘦肉湯	牛蒡甘筍粟米瘦肉湯	青豆忌廉湯
水果	【提子】	【火龍果】	【香蕉】	【西瓜】	【橙】

星期	3月16日(一)	3月17日(二)	3月18日(三)	3月19日(四)	3月20日(五)
午餐	冬菇蒸肉餅 西生菜 小米飯	蟲草花雲耳冬菇杞子 蒸雞球 小棠菜	洋葱蝦仁炒蛋 菜心 小米飯	洋葱番茄豬扒 油麥菜	肉醬意粉 唐生菜
湯品	節瓜蓮子百合淮山茨實 甘筍粟米瘦肉湯	合掌瓜花生眉豆 甘筍粟米湯	青紅蘿蔔無花果粟米 南北杏瘦肉湯	西洋菜羅漢果甘筍粟米 瘦肉湯	粟米湯
水果	【橙】	【火龍果】	【香蕉】	【蘋果】	【橙】

星期	3月23日(一)	3月24日(二)	3月25日(三)	3月26日(四)	3月27日(五)
午餐	洋葱豬扒 紹菜 小米飯	紅椒乾葱雞球 西蘭花	肉碎茄子 油麥菜 小米飯	冬菇蒸肉餅 西生菜	菠蘿雞粒炒飯 菜心
湯品	鱈魚綠豆蓮藕甘筍 粟米瘦肉湯	番茄薯仔甘筍粟米 瘦肉湯	雪耳甘筍粟米雞湯	西洋菜羅漢果甘筍粟米 瘦肉湯	雞蓉湯
水果	【香蕉】	【西瓜】	【橙】	【蘋果】	【橙】

星期	3月30日(一)	3月31日(二)
午餐	沙薑雞翼/雞球 菜心	番茄炒蛋 西蘭花
湯品	蓮藕甘筍栗子瘦肉湯	椰子雞湯
水果	【火龍果】	【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。