

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年7月餐單

星期			7月1日(三) 香港特區成立紀念日	7月2日(四)	7月3日(五)
午餐			雜菌肉片 菜心 小米飯	粟米洋葱豬扒 旺菜	揚州炒飯 菠菜
湯品			木瓜雪耳甘筍粟米瘦肉湯	紫菜眉豆小元貝甘筍 粟米瘦肉湯	木瓜雪耳甘筍粟米瘦肉湯
水果			【西瓜】	【蘋果】	【香蕉】

星期	7月6日(一)	7月7日(二)	7月8日(三)	7月9日(四)	7月10日(五)
午餐	洋葱豬扒 西蘭花 小米飯	芙蓉炒蛋 大白菜	冬菇栗子炆雞 西生菜 小米飯	番茄洋葱魚柳 菠菜	肉醬意粉 旺菜 小米飯
湯品	粉葛赤小豆扁豆甘筍粟米 瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹 椰菜洋葱甘筍粟米湯	冬瓜冬菇無花果薏米甘筍 粟米瘦肉湯	合掌瓜無花果甘筍 粟米瘦肉湯	金銀菜無花果南北杏 蜜棗瘦肉湯
水果	【車厘茄】	【提子】	【香蕉】	【西瓜】	【香蕉】

星期	7月13日(一) 暑假	7月14日(二) 暑假	7月15日(三) 暑假	7月16日(四) 暑假	7月17日(五) 暑假
午餐	雜豆肉絲炒蛋 西生菜 小米飯	蒜香雞球 蝦仁炒青瓜	雜菌肉片燴鮮腐竹 西蘭花 小米飯	洋葱鮮茄雞球 紹菜	洋葱豬扒 炒四季豆 小米飯
湯品	霸王花海底椰百合甘筍 粟米羅漢果瘦肉湯	薯仔番茄甘筍粟米瘦肉湯	木瓜雪耳眉豆雞腳甘筍 粟米瘦肉湯	雪耳無花果甘筍粟米雞湯	牛蒡雪梨無花果甘筍 粟米瘦肉湯
水果	【蘋果】	【提子】	【橙】	【香蕉】	【蘋果】

星期	7月20日(一) 暑假	7月21日(二) 暑假	7月22日(三) 暑假	7月23日(四) 暑假	7月24日(五) 暑假
午餐	洋葱京都豬扒 紹菜 小米飯	沙薑雞 菜心	洋葱炒肉片 西生菜 小米飯	西檸雞球 旺菜	雜菜雞粒炒蛋 西蘭花 小米飯
湯品	蘋果雪梨無花果南北杏 甘筍粟米蜜棗瘦肉湯	薯仔番茄甘筍粟米瘦肉湯	南瓜栗子甘筍粟米瘦肉湯	老黃瓜赤小豆扁豆甘筍 粟米瘦肉湯	鯪魚綠豆蓮藕甘筍粟米 瘦肉湯
水果	【藍莓】	【哈密瓜】	【提子】	【蜜瓜】	【西瓜】

星期	7月27日(一) 暑假	7月28日(二) 暑假	7月29日(三) 暑假	7月30日(四) 暑假	7月31日(五) 暑假
午餐	番茄肉片炒蛋 西蘭花 小米飯	蒜蓉蒸肉片 菜心	香蒜肉絲茄子 紹菜 小米飯	滷水雞中翼/雞球 青瓜	銀芽肉絲炒麵 紹菜
湯品	小元貝合掌瓜淡菜眉豆 甘筍粟米瘦肉湯	薯仔番茄甘筍粟米瘦肉湯	番茄大豆芽豆腐甘筍 粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔無花果甘筍 粟米瘦肉湯	紅豆陳皮
水果	【車厘茄】	【香蕉】	【橙】	【蘋果】	【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。