

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2026年9月餐單

午餐		瑞士雞翼/雞球 菜心	冬菇馬蹄蒸肉餅 油麥菜 小米飯	洋葱豬扒 菠菜	牛肉鬆炒飯 炒青瓜
湯品		冬瓜粟米瘦肉湯	節瓜鱈魚眉豆甘筍 粟米瘦肉湯	番茄薯仔甘筍粟米 瘦肉湯	老黃瓜赤小豆扁豆甘筍 粟米瘦肉湯
水果		【西瓜】	【火龍果】	【香蕉】	【哈密瓜】

星期	9月7日(一)	9月8日(二)	9月9日(三)	9月10日(四)	9月11日(五)
午餐	西檸魚塊 西生菜 小米飯	番茄炒蛋 菜心	薯仔炆雞球 唐生菜 小米飯	雜菇鮮腐竹炆肉片 油麥菜	番茄芝士肉醬意粉 西蘭花
湯品	青紅蘿蔔無花果甘筍粟米 瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹 椰菜洋葱甘筍粟米湯	蓮藕綠豆鱈魚甘筍粟米 瘦肉湯	蘋果雪梨甘筍粟米 瘦肉湯	羅宋湯
水果	【香蕉】	【哈密瓜】	【提子】	【西瓜】	【火龍果】

星期	9月14日(一)	9月15日(二)	9月16日(三)	9月17日(四)	9月18日(五)
午餐	肉碎蒸水蛋 菜心 小米飯	洋葱牛肉 小棠菜 小米飯	馬蹄冬菇蒸肉餅 西生菜	雜菌鮮腐竹魚柳 油麥菜	菠蘿雞粒炒飯 唐生菜
湯品	金銀菜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	蘋果雪梨雪耳甘筍粟米 瘦肉湯	元貝紫菜眉豆蛋花肉片湯	椰子雞湯	羅宋湯
水果	【香蕉】	【西瓜】	【橙】	【香蕉】	【提子】

星期	9月21日(一)	9月22日(二)	9月23日(三)	9月24日(四)	9月25日(五)中秋節
午餐	元貝雞蓉蒸蛋 旺菜 小米飯	沙薑雞中翼/雞球 菜心	銀魚仔馬蹄蒸瘦肉餅 椰菜花 小米飯	粟米豬扒 油麥菜	三絲炒麵 雜菜
湯品	霸王花無花果甘筍 粟米瘦肉湯	羅宋湯	老黃瓜赤小豆扁豆甘筍 粟米瘦肉湯	牛蒡雪梨甘筍粟米 瘦肉湯	青紅蘿蔔甘筍粟米瘦肉湯
水果	【蘋果】	【雪梨】	【香蕉】	【西瓜】	【哈密瓜】

星期	9月28日(一)	9月29日(二)	9月30日(三)
午餐	銀魚仔馬蹄蒸肉餅 西生菜 小米飯	鮮茄牛肉 椰菜	蒜香雞球 油麥菜
湯品	綠豆蓮藕鱈魚甘筍粟米 瘦肉湯	冬瓜甘筍瘦肉湯	節瓜元貝甘筍粟米瘦肉湯
水果	【橙】	【西瓜】	【提子】

- * 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。