

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年10月餐單

星期				10月1日(四)國慶日	10月2日(五)教師發展日
午餐				冬菇馬蹄蒸肉餅 西生菜	洋葱干炒牛河 時菜
湯品				冬瓜羅漢果甘筍粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔湯
水果				【香蕉】	【蘋果】

星期	10月5日(一)	10月6日(二)	10月7日(三)	10月8日(四)	10月9日(五)
午餐	番茄洋葱肉片 西生菜 小米飯	瑞士汁雞翼/雞球 菜心	雜豆雞粒豆腐 唐生菜 小米飯	蒜香洋葱豬扒 紹菜	日式炒飯 時菜
湯品	老黃瓜赤小豆扁豆 甘筍粟米瘦肉湯	青木瓜眉豆甘筍粟米湯	南瓜栗子甘筍粟米瘦肉湯	番茄薯仔甘筍粟米瘦肉湯	白果腐竹薏米水
水果	【香蕉】	【橙】	【蘋果】	【提子】	【哈密瓜】

星期	10月12日(一)	10月13日(二)	10月14日(三)	10月15日(四)	10月16日(五)
午餐	三色椒炒牛肉 西生菜 小米飯	番茄炒蛋 菜心	沙薑雞球 紹菜 小米飯	冬菇腐竹魚柳 唐生菜	肉醬意粉 油麥菜
湯品	番茄薯仔甘筍粟米 瘦肉湯	合掌瓜紅蘿蔔粟米 海底椰腰果素湯	紫菜肉碎湯	蘋果雪梨甘筍粟米瘦肉湯	節瓜無花果淮山甘筍 粟米瘦肉湯
水果	【香蕉】	【提子】	【雪梨】	【哈密瓜】	【火龍果】

星期	10月19日(一)重陽節	10月20日(二)	10月21日(三)	10月22日(四)	10月23日(五)
午餐	菠蘿彩椒肉片 菜心 小米飯	粟米魚柳 西生菜	芙蓉炒蛋 紹菜 小米飯	蟲草花雲耳冬菇蒸肉片 唐生菜	菠蘿雞粒炒飯 白菜仔
湯品	南瓜雪耳眉豆甘筍 粟米素湯	老黃瓜赤小豆甘筍 粟米湯	合掌瓜淮山芡實粟米 甘筍瘦肉湯	椰子雞湯	番茄薯仔素湯
水果	【香蕉】	【蘋果】	【提子】	【西瓜】	【橙】

星期	10月26日(一)	10月27日(二)	10月28日(三)	10月29日(四)	10月30日(五)
午餐	冬菇蒸肉片 菜心 小米飯	彩椒雞球 蒜蓉唐生菜	番茄豬扒 紹菜 小米飯	粟米魚柳 旺菜	椰菜雞絲上海麵 菜心
湯品	元貝節瓜冬菇甘筍 粟米瘦肉湯	粉葛赤小豆甘筍粟米湯	鯪魚綠豆蓮藕瘦肉湯	老黃瓜扁豆甘筍粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔湯
水果	【香蕉】	【蘋果】	【西瓜】	【哈密瓜】	【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。