

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2025年10月餐單

星期			10月1日(三)國慶日	10月2日(四)	10月3日(五)	10月4日(六)	10月5日(日)
早餐			牛奶麥皮 + 火腿蛋包	雜菜雞絲蜆殼粉	雞包仔 + 魚肉燒賣 + 中國茶	低糖豆漿 + 吞拿魚三文治	低脂牛奶 + 洋葱甘筍番茄肉醬長通粉
午餐			洋葱粟米茸魚柳 西生菜 小米飯	冬菇馬蹄蒸肉餅 西生菜	洋葱干炒牛河 時菜	南瓜蒸肉片 菜心 小米飯	雜菜海鮮粒蒸蛋 紹菜
湯品			綠豆鯉魚蓮藕甘筍粟米 瘦肉湯	冬瓜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔湯	雞粒蘑菇湯	
水果			【橙】	【香蕉】	【蘋果】	【橙】	【火龍果】
下午茶			【火龍果】	【提子】	紅棗圓肉杞子水	【香蕉】	芝士薯蓉
晚餐			菠蘿蜜桃豬扒 小棠菜	番茄洋葱魚柳 菜心	乾葱豉椒雞球 唐生菜	菠蘿魚柳 節瓜	蟲草花雲耳杞子蒸雞球 椰菜
水果			【蘋果】		【雪梨】		【橙】

星期	10月6日(一)教師發展日	10月7日(二)中秋節翌日	10月8日(三)	10月9日(四)	10月10日(五)	10月11日(六)	10月12日(日)
早餐	雜豆雞粒通心粉	黑芝麻紅藜麥全麥饅頭 + 低糖麥精	低脂牛奶粟米片 + 餐蛋包	時菜雜丸米線	黑豆全麥饅頭 + 香菇淮山豬肉燒賣 + 中國茶	鈣思寶 + 牛肉三文治	低糖豆漿 + 三絲炒麵
午餐	番茄洋葱牛柳 西生菜 小米飯	五香雞翼/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	肉碎蒸蛋 西生菜 小米飯	雲耳炒雞柳 椰菜
湯品	老黃瓜赤小豆扁豆粟米 甘筍瘦肉湯	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	雞蓉粟米湯	
水果	【香蕉】	【橙】	【蘋果】	【提子】	【哈密瓜】	【香蕉】	【雪梨】
下午茶	鈣思寶	羅漢果水	木瓜雪耳	【雪梨】	豆腐花	【橙】	銀菊露
晚餐	芋頭炆肉片 勝瓜	番茄洋葱肉絲炒蛋 紹菜	雙菇牛肉片 青瓜	海南雞 菜心 油飯	蒜蓉茄子魚柳 油麥菜	番茄洋葱豬扒 菜心	琵琶豆腐 西蘭花

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2025年10月餐單

水果	【提子】		【火龍果】		【蘋果】		【提子】
星期	10月13日(一)	10月14日(二)	10月15日(三)	10月16日(四)	10月17日(五)	10月18日(六)	10月19日(日)
早餐	番茄肉絲蜆殼粉	菜肉包 + 魚肉燒賣 + 中國茶	牛奶格格脆 + 吞拿魚包	時菜雞絲烏冬	菜肉包 + 香菇素肉燒賣 + 中國茶	鈣思寶 + 香葱滑蛋三文治	低糖維他奶 + 粟米雞絲忌廉長通粉
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	節瓜煮肉片 菜心 小米飯	洋葱魚柳 椰菜
湯品	合掌瓜紅蘿蔔粟米 海底椰腰果素湯	(素) 番茄薯仔甘筍 粟米湯	節瓜無花果淮山甘筍 粟米瘦肉湯	蘋果雪梨甘筍粟米 瘦肉湯	海鮮蘑菇湯	青紅蘿蔔湯	
水果	【香蕉】	【提子】	【雪梨】	【哈密瓜】	【火龍果】	【香蕉】	【橙】
下午茶	鈣思寶	蘋果雪梨無花果水	鮮檸蜜	【橙】	蒸粟米	【蘋果】	低糖豆漿
晚餐	薯仔洋葱肉片 小棠菜	三文魚炒飯 炒蓮藕	雜菌肉絲豆腐 白菜仔	薯仔炆雞球 菜心	韭王雜菜肉碎炒蛋 紹菜	冬菇馬蹄蒸肉餅 西生菜	菠蘿彩椒雞球 白菜仔
水果	【橙】		【火龍果】		【提子】		【雪梨】
星期	10月20日(一)	10月21日(二)	10月22日(三)	10月23日(四)	10月24日(五)	10月25日(六)	10月26日(日)
早餐	時菜肉絲意粉	叉燒包 + 魚肉燒賣 + 中國茶	牛奶麥皮 + 芝士條	番茄雞絲湯通心粉	黑豆全麥饅頭 + 蘑菇炒蛋 + 低糖麥精	低糖豆漿 + 蛋芝士三文治	低糖維他奶 + 洋葱粟米肉絲意粉
午餐	菠蘿彩椒肉片 菜心 小米飯	西檸魚柳 西生菜	芙蓉炒蛋 冬菇粉絲煮紹菜 小米飯	蟲草花雲耳冬菇蒸雞球 唐生菜	楊州炒飯 白菜仔	雞蓉粉絲蒸蛋 菜心 小米飯	冬菇蒸肉片 紹菜
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	洋葱火腿蘑菇湯	栗子雪耳甘筍 粟米雞湯	
水果	【香蕉】	【蘋果】	【提子】	【西瓜】	【橙】	【火龍果】	【車厘茄】
下午茶	鈣思寶	雪梨雪耳水	【火龍果】	【橙】	鮮檸蜜	【橙】	竹蔗茅根馬蹄水

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2025年10月餐單

晚餐	薯仔雞球 唐生菜	雜菌肉絲燴鮮腐竹 莧菜	日式豬扒 白菜仔	麻婆肉碎豆腐 西蘭花	粟米魚柳 菜心	南瓜蒸肉片 西生菜	三色椒雞球 椰菜
水果	【雪梨】		【香蕉】		【哈密瓜】		【火龍果】

星期	10月27日(一)	10月28日(二)	10月29日(三)重陽節	10月30日(四)	10月31日(五)
早餐	時菜水餃米粉	番茄肉絲通心粉	低糖麥精 + 吞拿魚芝士三文治	三絲麵	叉燒包 + 魚肉燒賣 + 中國茶
午餐	蒜香雞翼/雞球 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	紅豆沙
水果	【香蕉】	【蘋果】	【西瓜】	【哈密瓜】	【橙】
下午茶	鈣思寶	雪梨雪耳水	低糖豆漿	【蘋果】	【香蕉】
晚餐	洋葱甘筍魚柳 西生菜	雜菌炒肉片 菠菜	薯仔雞柳 小棠菜	冬菇蒸肉餅 椰菜	豉椒雞球 西生菜
水果	【提子、藍莓】		【香蕉】		【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。