

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2026年1月餐單

星期				1月1日(四)學校假期	1月2日(五)學校假期	1月3日(六)	1月4日(日)
早餐				雜菜火腿蜆殼粉	牛奶 + 提子麥包	維他奶 + 芝士火腿蛋三文治	蘑菇肉絲長通粉
午餐				雞脾 油麥菜 紅米飯	雜菜肉粒炒飯 西生菜	銀魚仔冬菇馬蹄蒸肉餅 菜心	洋蔥肉碎炒蛋 紹菜
湯品				蘋果雪梨雞湯	羅宋湯	南瓜雞絲湯	
水果				【香蕉】	【蘋果】	【橙】	【火龍果】
下午茶				【藍莓 + 提子】	粟米粒	【香蕉】	鈣思寶
晚餐				鰻魚飯 菜心	菠蘿蜜桃炒雞球 唐生菜	番茄洋蔥魚柳 白菜仔	雲耳杞子蒸雞球 西蘭花
水果					【雪梨】		【蘋果】

星期	1月5日(一)	1月6日(二)	1月7日(三)	1月8日(四)	1月9日(五)	1月10日(六)	1月11日(日)
早餐	鮮菇雞絲湯米線	牛奶粟米片 + 火腿蛋包	牛奶 + 菜肉包 + 魚肉燒賣	時菜魚片魚蛋烏冬	鈣思寶 + 叉燒包	麥精 + 焗豆 + 芝士吞拿魚三文治	香蒜肉絲意粉
午餐	紅燒洋蔥魚柳 唐生菜 小米飯	番茄炒蛋 菜心 粟米飯	蒜香雞翼/雞球 西生菜 紅米飯	洋蔥甘筍豬扒 西蘭花	番茄肉醬意粉 紹菜	肉絲炒蛋 西生菜	檸檬雞 椰菜
湯品	合掌瓜赤小豆扁豆甘筍 粟米瘦肉湯	薯仔番茄洋蔥甘筍粟米湯	雪耳無花果甘筍 粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔瘦肉湯	蘑菇湯	蘋果雪梨水	
水果	【香蕉】	【哈密瓜】	【蘋果】	【提子】	【橙】	【火龍果】	【雪梨】
下午茶	蒸番薯	【火龍果】	芝士薯蓉粟米粒	【雪梨】	陳皮蓮子百合紅豆湯	【橙】	菜蜜
晚餐	芋頭南瓜炆肉片 白菜仔	三色椒炒牛肉 油麥菜	櫻花蝦肉碎粉絲蒸蛋 芥蘭	栗子炆雞球 菜心	粟米筍甘筍燴魚柳 油麥菜	洋蔥甘筍燴豬扒 菜心	鮮冬菇肉絲煮豆腐 白菜仔
水果	【提子】		【車厘茄】		【香蕉】		【提子】

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2026年1月餐單

星期	1月12日(一)	1月13日(二)	1月14日(三)	1月15日(四)	1月16日(五)	1月17日(六)	1月18日(日)
早餐	時菜粟米餃湯麵	牛奶格格脆 + 叉燒包	鈣思寶 + 吞拿魚包	時菜魚蛋通心粉	維他奶 + 魚肉燒賣 + 菜肉包	時菜餃子米線	鈣思寶 + 芝士蛋牛治
午餐	櫻花蝦肉碎蒸蛋 菠菜 小米飯	沙薑雞翼/雞球 菜心 粟米飯	三色椒炒牛肉 紹菜 紅米飯	洋葱豬扒 唐生菜	堇菜銀芽炒麵 紹菜	番茄雞絲炒蛋 菠菜	肉碎茄子 西蘭花
湯品	木瓜眉豆花生雪耳甘筍 粟米瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹 椰菜洋蔥甘筍粟米湯	栗子合桃蓮子甘筍 粟米瘦肉湯	西洋菜瘦肉湯	番茄薯仔湯	蘑菇雞粒湯	
水果	【香蕉】	【蘋果】	【提子】	【哈密瓜】	【火龍果】	【香蕉】	【橙】
下午茶	腐竹白果蛋花薏米水	【車厘茄】	紅棗圓肉杞子水	【橙】	粟米粒	【蘋果】	竹蔗茅根甘筍水
晚餐	芹菜蘿蔔煮肉片 小棠菜	茄子肉碎魚柳 油麥菜	雜菌肉碎煮玉子豆腐 炒藕片	薯仔炆雞 菜心	雙菇肉片 紹菜	冬菇雲耳杞子蒸雞 西生菜	洋蔥豬扒 白菜仔
水果	【橙】		【火龍果】		【提子】		【雪梨】

星期	1月19日(一)	1月20日(二)	1月21日(三)	1月22日(四)	1月23日(五)	1月24日(六)	1月25日(日)
早餐	時菜雞絲烏冬	牛奶格格脆 + 豬柳漢堡包	魚肉燒賣 + 菜肉包	時菜肉絲米線	牛奶 + 叉燒包	鈣思寶 + 芝士沙律吞拿魚三文治	時菜雞絲長通粉
午餐	蒜香雞球 菜心 小米飯	香葱肉碎蒸蛋 西生菜 粟米飯	洋葱薯仔牛柳 紹菜 紅米飯	粟米茸薯仔甘筍燴魚柳 西蘭花	菠蘿雞粒炒飯 紹菜	堇王洋蔥叉燒炒蛋 西生菜	蟲草花雲耳杞子蒸雞 椰菜
湯品	雪耳無花果甘筍 粟米雞湯	番茄薯仔瘦肉湯	南瓜雪耳甘筍粟米瘦肉湯	西洋菜瘦肉湯	粉葛赤小豆瘦肉湯	粟米雞茸湯	
水果	【香蕉】	【橙】	【火龍果】	【哈密瓜】	【香蕉】	【火龍果】	【雪梨】
下午茶	羅漢果水	【提子】	鈣思寶	【提子】	銀菊露	【香蕉】	豆漿
晚餐	冬菇蒸肉片 唐生菜	洋蔥甘筍燴雞球 油麥菜	咖喱薯仔豬扒 白菜仔	腐竹金針菇炆肉片 炒藕片	無骨海南雞 合掌瓜	洋蔥豬扒 菜心	粟米雞粒豆腐 白菜仔
水果	【蘋果】		【香蕉】		【蘋果】		【車厘茄】

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2026年1月餐單

星期	1月26日(一)	1月27日(二)	1月28日(三)	1月29日(四)	1月30日(五)	1月31日(六)
早餐	雜菜肉絲米粉	牛奶粟米片 + 軟心芝士火腿包	魚肉燒賣 + 菜肉包	雜菜雞粒通粉	鈣思寶 + 叉燒包	維他奶 + 餐蛋三文治
午餐	三色椒雞球 菜心 小米飯	香葱蟹柳蒸蛋 白菜仔 粟米飯	瑞士雞翼 旺菜 紅米飯	冬菇蒸肉餅 唐生菜	董王肉絲銀芽炒麵 紹菜	滷水雞翼/雞球 菜心
湯品	粉葛赤小豆扁豆甘筍 粟米瘦肉湯	合掌瓜甘筍粟米瘦肉湯	元貝紫菜眉豆蛋花甘筍 粟米瘦肉湯	西洋菜瘦肉湯	蘋果雪梨雪耳水	蘑菇忌廉湯
水果	【香蕉】	【提子】	【哈密瓜】	【橙】	【香蕉】	【橙】
下午茶	【車厘茄】	【火龍果】	麥冬雪梨水	銀菊露	【提子】	【火龍果】
晚餐	肉碎茄子 雜菜	蘿蔔炆牛肉 生菜	番茄菠蘿肉片 冬菇生菜	洋蔥豬扒 油麥菜	粟米茸薯仔甘筍粟米筍魚柳 西蘭花	雪耳杞子蒸雞球 椰菜
水果	【橙】		【蘋果】		【蘋果】	

* 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。