

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年2月餐單

星期	2月9日(一)	2月10日(二)	2月11日(三)	2月12日(四)	2月13日(五)學校假期	2月14日(六)學校假期	2月15日(日)學校假期
早餐	雜菜肉粒蜆殼粉	牛奶 + 叉燒包	菜肉包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	時菜肉絲米線	蒸糕 + 香菇淮山豬肉燒賣 + 中國茶	芝士洋葱雜豆肉醬意粉	鈣思寶 + 芝士火腿包
午餐	三色椒炒牛肉 菜心 小米飯	番茄炒蛋 西生菜	雜菌鮮腐竹雞粒豆腐 油麥菜 小米飯	馬蹄冬菇蒸肉餅 西蘭花 紅米飯	乾炒肉片河粉 菜心	彩椒魚柳 白菜仔	雜豆海鮮蒸蛋 唐生菜
湯品	雪梨蘋果無花果甘筍粟米 雪耳瘦肉湯	節瓜眉豆冬菇甘筍粟米湯	木瓜花生眉豆甘筍粟米 瘦肉湯	西洋菜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔湯	粟米肉碎湯	
水果	【蘋果】	【香蕉】	【提子】	【蘋果】	【橙】	【香蕉】	【橙】
下午茶	桑寄生蓮子茶	【車厘茄】	鮮奶燉蛋	菜蜜	粟米粒	【蘋果】	低糖乳酪
晚餐	雞脾 西蘭花	洋葱薯仔雞球 炒蓮藕	香蒜煎豬扒 蒜蓉白菜仔	咖喱魚柳 菜心	蜜桃雞球 紹菜	黑椒洋葱豬扒 西生菜	沙薑雞球 炒芥蘭
水果	【橙】		【火龍果】		【提子】		【火龍果】

星期	2月16日(一)學校假期	2月17日(二)農曆年初一	2月18日(三)農曆年初二	2月19日(四)農曆年初三	2月20日(五)學校假期	2月21日(六)學校假期	2月22日(日)學校假期
早餐	時菜番茄肉粒通粉	牛奶格格脆 + 軟心芝士火腿包	鈣思寶 + 叉燒包 + 蟲草花雞肉燒賣	時菜餃子米粉	生煎包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	鈣思寶 + 芝士吞拿魚三文治	洋葱粟米 火腿長通心粉
午餐	洋葱豬扒 菜心 小米飯	三文魚炒飯 西生菜	番茄洋葱肉片 菜心 小米飯	西檸雞 旺菜 紅米飯	日式炒飯 唐生菜	番茄牛肉炒蛋 白菜仔	冬菇雲耳蒸雞 西生菜
湯品	粉葛赤小豆扁豆甘筍粟米 瘦肉湯	番茄薯仔甘筍粟米湯	雪耳無花果甘筍 粟米瘦肉湯	牛蒡無花果甘筍粟米 瘦肉湯	紫菜肉碎湯	忌廉湯	
水果	【香蕉】	【藍莓 + 提子】	【香蕉】	【火龍果】	【橙】	【蘋果】	【提子】
下午茶	【木瓜】	【火龍果】	【奇異果】	【蘋果】	【車厘茄】	【橙】	鈣思寶
晚餐	帶子金華火腿蒸豆腐 + 鳳尾蝦 唐生菜	無骨海南雞 西蘭花	蘿蔔牛腩 油麥菜	冬菇馬蹄蒸肉餅 西生菜	咖喱雞球 炒蓮藕	南瓜炆肉片 雜菜	翠玉瓜淮山炒肉片 菜心
水果	【提子】		【提子】		【雪梨】		【香蕉】

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年2月餐單

星期	2月23日(一)學校假期	2月24日(二)學校假期	2月25日(三)	2月26日(四)	2月27日(五)	2月28日(六)
早餐	時菜餃子米線	鈣思寶 + 丹麥條	蝦米腸粉 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	時菜雞絲通心粉	蔥花卷 + 香菇淮山豬肉燒賣 + 中國茶	鈣思寶 + 餐蛋包
午餐	薯仔洋葱炆雞球 油麥菜 紅米飯	葱油豬扒 唐生菜	雜菌鮮腐竹魚柳 菜心 小米飯	鮮茄牛肉 西生菜 紅米飯	肉醬意粉 紹菜	粟米魚柳 菜心
湯品	合掌瓜甘筍粟米瘦肉湯	番茄薯仔甘筍粟米湯	青紅蘿蔔無花果甘筍 粟米瘦肉湯	西洋菜甘筍粟米瘦肉湯	忌廉蘑菇湯	青紅蘿蔔湯
水果	【雪梨】	【蘋果】	【香蕉】	【提子】	【橙】	【火龍果】
下午茶	白果腐竹薏米水	【提子】	粟米粒	【火龍果】	【提子】	【香蕉】
晚餐	粟米火腿炒蛋 小棠菜	乾葱雞球 旺菜	芙蓉煎蛋 西生菜	麻婆豆腐 西蘭花	蒜香雞球 白菜仔	南瓜炆肉片 雜菜
水果	【橙】		【火龍果】		【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。