

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 | 芝士洋蔥雜豆肉醬意粉    | 鈣思寶 + 芝士火腿包   |
| 午餐  | 三色椒炒牛肉<br>菜心<br>小米飯  | 番茄炒蛋<br>西生菜   | 雜菌鮮腐竹雞粒豆腐<br>油麥菜<br>小米飯 | 馬蹄冬菇蒸肉餅<br>西蘭花<br>紅米飯 | 乾炒肉片河粉<br>菜心        | 彩椒魚柳<br>白菜仔   | 雜豆海鮮蒸蛋<br>唐生菜 |
| 湯品  | 雪梨蘋果無花果甘筍粟米<br>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<br>瘦肉湯       | 西洋菜羅漢果甘筍<br>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<br>西蘭花            | 洋蔥薯仔雞球<br>炒蓮藕 | 香蒜煎豬扒<br>蒜蓉白菜仔          | 咖喱魚柳<br>菜心            | 蜜桃雞球<br>紹菜          | 黑椒洋蔥豬扒<br>西生菜 | 沙薑雞球<br>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 | 洋蔥粟米火腿長通心粉     |
| 午餐  | 洋蔥豬扒<br>菜心<br>小米飯      | 三文魚炒飯<br>西生菜    | 番茄洋蔥肉片<br>菜心<br>小米飯 | 西檸雞<br>旺菜<br>紅米飯 | 日式炒飯<br>唐生菜      | 番茄牛肉炒蛋<br>白菜仔  | 冬菇雲耳蒸雞<br>西生菜  |
| 湯品  | 粉葛赤小豆扁豆甘筍粟米<br>瘦肉湯     | 番茄薯仔甘筍粟米湯       | 雪耳無花果甘筍<br>粟米瘦肉湯    | 牛蒡無花果甘筍粟米<br>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<br>唐生菜 | 無骨海南雞<br>西蘭花    | 蘿蔔牛腩<br>油麥菜         | 冬菇馬蹄蒸肉餅<br>西生菜   | 咖喱雞球<br>炒蓮藕      | 南瓜炆肉片<br>雜菜    | 翠玉瓜淮山炒肉片<br>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            | 葱花卷 + 香菇淮山豬肉燒賣 + 中國茶 | 鈣思寶 + 餐蛋包   |
| 午餐  | 薯仔洋蔥炆雞球<br>油麥菜<br>紅米飯 | 葱油豬扒<br>唐生菜  | 雜菌鮮腐竹魚柳<br>菜心<br>小米飯 | 鮮茄牛肉<br>西生菜<br>紅米飯 | 肉醬意粉<br>紹菜           | 粟米魚柳<br>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<br>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<br>小棠菜         | 乾葱雞球<br>旺菜   | 芙蓉煎蛋<br>西生菜          | 麻婆豆腐<br>西蘭花        | 蒜香雞球<br>白菜仔          | 南瓜炆肉片<br>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。