

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校  
2026年3月餐單

星期							3月1日(日)
早餐							牛奶 + 白汁芝士火腿螺絲粉
午餐							韭王雞絲炒蛋 菜心
湯品							
水果							【提子】
下午茶							麥精
晚餐							蜜桃炒雞球 油麥菜
水果							【火龍果】

星期	3月2日(一)	3月3日(二)	3月4日(三)	3月5日(四)	3月6日(五)	3月7日(六)	3月8日(日)
早餐	雜菜肉鬆通心粉	鈣思寶 + 叉燒包	蝦米腸粉 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	時菜餃子湯米線	麥精 + 菜肉包 + 蘑菇炒蛋	牛奶格格脆 + 芝士火腿蛋三文治	牛奶 + 蘑菇粟米雞粒長通粉
午餐	雲耳冬菇蒸雞 西生菜 小米飯	茄子肉碎 翠玉瓜	三色椒炒雞球 菜心 小米飯	粟米魚柳 油麥菜	銀芽雞絲炒麵 椰菜	冬菇薑葱蒸雞 西生菜 小米飯	粟米蟹柳肉碎炒蛋 椰菜
湯品	白果腐竹薏米 甘筍粟米瘦肉湯	薯仔番茄甘筍粟米瘦肉湯	粉葛甘筍粟米瘦肉湯	合掌瓜羅漢果甘筍粟米瘦肉湯	粟米湯	蘋果雪梨水	
水果	【橙】	【哈密瓜】	【香蕉】	【提子】	【哈密瓜】	【火龍果】	【橙】
下午茶	鮮檸蜜	【提子】	雪梨雪耳水	【橙】	鈣思寶	【香蕉】	鈣思寶
晚餐	洋葱豬扒 白菜	薯仔牛肉 紹菜	海鮮粉絲蒸水蛋 油麥菜	三色椒菠蘿雞球 炒雜菜	鮮茄洋葱燴豬柳 西蘭花	腐竹魚柳 菜心	冬菇蒸肉餅 紹菜
水果	【香蕉】		【火龍果】		【提子】		【蘋果】

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校  
2026年3月餐單

星期	3月9日(一)	3月10日(二)	3月11日(三)	3月12日(四)	3月13日(五) 家長日	3月14日(六)	3月15日(日)
早餐	時菜肉片湯烏冬	鈣思寶 + 芝士火腿包	蔥花卷 + 山竹牛肉 + 中國茶	粟米雞絲通心粉	蘑菇炒蛋 + 叉燒包 + 中國茶	牛奶 + 洋葱番茄雞絲意粉	牛奶粟米片 + 餐肉香葱炒蛋三文治
午餐	沙薑雞翼/球 炒青瓜 小米飯	番茄洋葱炒蛋 西生菜	銀魚仔冬菇蒸肉餅 紹菜 小米飯	洋葱豬扒 油麥菜	楊州炒飯 唐生菜	芙蓉炒蛋 雞絲翠玉瓜 小米飯	西檸魚塊 白菜仔
湯品	霸王花無花果甘筍粟米 瘦肉湯	青紅蘿蔔甘筍粟米湯	老黃瓜赤小豆扁豆甘筍 粟米瘦肉湯	牛蒡甘筍粟米瘦肉湯	青豆忌廉湯	青紅蘿蔔粟米瘦肉湯	
水果	【提子】	【火龍果】	【香蕉】	【西瓜】	【橙】	【提子】	【蘋果】
下午茶	蒸番薯	【哈密瓜】	馬蹄竹蔗茅根水	【火龍果】	鈣思寶	豆腐花	麥精
晚餐	冬菇肉碎豆腐 菜心	甘筍薯仔魚柳 芥蘭	蘿蔔牛肉 白菜	南瓜芋頭炆雞球 西蘭花	雲耳肉絲煮節瓜 菜心	薯仔牛肉 紹菜	香葱豬扒 油麥菜
水果	【車厘茄】		【橙】		【香蕉】		【火龍果】

星期	3月16日(一)	3月17日(二)	3月18日(三)	3月19日(四)	3月20日(五)	3月21日(六)	3月22日(日)
早餐	時菜魚蛋湯米線	鈣思寶 + 餐蛋包	香菇雞包 + 蟲草花雞肉燒賣 + 中國茶	雜菜雞絲米粉	蒸腸粉 + 干蒸牛肉 + 中國茶	牛奶麥片 + 沙律蛋吞拿魚三文治	牛奶 + 芝士洋葱粟米筍 雞絲蜆殼粉
午餐	冬菇蒸肉餅 西生菜 小米飯	蟲草花雲耳冬菇杞子 蒸雞球 小棠菜	洋葱蝦仁炒蛋 菜心 小米飯	洋葱番茄豬扒 油麥菜	肉醬意粉 唐生菜	洋葱雞絲炒玉豆 小棠菜 小米飯	番茄魚柳 白菜仔
湯品	節瓜蓮子百合淮山茨實 甘筍粟米瘦肉湯	合掌瓜花生眉豆 甘筍粟米湯	青紅蘿蔔無花果粟米 南北杏瘦肉湯	西洋菜羅漢果甘筍粟米 瘦肉湯	粟米湯	雞蛋白果腐竹水	
水果	【橙】	【火龍果】	【香蕉】	【蘋果】	【橙】	【提子】	【蘋果】
下午茶	芋頭西米	【提子】	羅漢果茶	【火龍果】	鈣思寶	【香蕉】	牛油粟米
晚餐	鮮茄滑蛋牛肉 椰菜花	咖喱薯仔豬扒 油麥菜	鰻魚蓋飯 炒青瓜	草菇炆雞 西蘭花	鮮菇肉片 菜心	櫻花蝦肉碎蒸蛋 炒紹菜	洋葱西芹炒雞柳 油麥菜

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校  
2026年3月餐單

水果	【哈密瓜】		【橙】		【哈密瓜】		【橙】
星期	3月23日(一)	3月24日(二)	3月25日(三)	3月26日(四)	3月27日(五)	3月28日(六)	3月29日(日)
早餐	時菜雙丸湯米線	牛奶格格脆 + 軟芝士火腿卷	黑芝麻紅藜麥全麥饅頭 + 餃子 + 中國茶	雜豆火腿通心粉	香菇素肉燒賣 + 叉燒包 + 中國茶	鈣思寶 + 芝士火腿包	肉絲撈麵 + 中國茶
午餐	洋葱豬扒 紹菜 小米飯	紅椒乾葱雞球 西蘭花	肉碎茄子 油麥菜 小米飯	冬菇蒸肉餅 西生菜	菠蘿雞粒炒飯 菜心	香蒜肉絲炒意粉 西生菜	肉碎豆腐 紹菜
湯品	鱈魚綠豆蓮藕甘筍 粟米瘦肉湯	番茄薯仔甘筍粟米 瘦肉湯	雪耳甘筍粟米雞湯	西洋菜羅漢果甘筍粟米 瘦肉湯	雞蓉湯	木瓜雪耳紅棗水	
水果	【香蕉】	【西瓜】	【橙】	【蘋果】	【橙】	【提子】	【香蕉】
下午茶	鮮檸蜜	【香蕉】	銀菊露	【火龍果】	鈣思寶	【草莓】	麥精
晚餐	韭王海鮮炒蛋 大白菜	洋葱白汁魚柳 菜心	冬菇雲耳紅棗蒸雞球 紹菜	葱油豬扒 油麥菜	柱侯蘿蔔牛肉 西生菜	粟米魚柳 油麥菜	香葱雞柳 菜心
水果	【哈密瓜】		【火龍果】		【香蕉】		【提子 + 藍莓】

星期	3月30日(一)	3月31日(二)
早餐	時菜餃子米粉	鈣思寶 + 叉燒包
午餐	沙薑雞翼/雞球 菜心	番茄炒蛋 西蘭花
湯品	蓮藕甘筍栗子瘦肉湯	椰子雞湯
水果	【火龍果】	【香蕉】
下午茶	豆腐花	【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。

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校  
2026年3月餐單

晚餐	咖喱魚柳 椰菜花	洋葱豬扒 紹菜
水果	【橙】	