

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2026年4月餐單

星期			4月1日(三)	4月2日(四)	4月3日(五)學校假期	4月4日(六)學校假期	4月5日(日)
早餐			叉燒包 + 蒸腸粉 + 中國茶	提子包 + 洋葱炒蛋	時菜肉絲湯米線	牛奶 + 蘑菇炒蛋 + 鹹卷	鈣思寶 + 芝士洋葱粟米吞拿魚三文治
午餐			蘑菇甘筍洋葱魚柳 菠菜	三色椒炒牛肉 西生菜	日式照燒雞扒 炒豆角 小米飯	洋葱銀芽乾炒牛河 油麥菜	三色肉碎粉絲蒸水蛋 白菜仔
湯品			木瓜雪耳百合甘筍粟米 瘦肉湯	合掌瓜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	老黃瓜粟米甘筍瘦肉湯	紫菜金菇肉碎湯	
			【提子】	【蘋果】	【香蕉】	【火龍果】	【橙】
下午茶			雪梨水	【提子】	燉鮮奶	【木瓜】	銀菊露
晚餐			薯仔肉片 紹菜	瑞士雞翼/雞球 菜心	冬菇馬蹄蒸肉餅 甘筍四季豆	香草白汁彩椒燴魚柳 菜心	栗子炆雞 紹菜
水果			【火龍果】		【橙】		【提子】

星期	4月6日(一)清明節	4月7日(二)學校假期	4月8日(三)學校假期	4月9日(四)學校假期	4月10日(五)學校假期	4月11日(六)學校假期	4月12日(日)
早餐	蒸番薯(帶皮) + 水煮蛋 + 鈣思寶	牛奶麥皮	維他奶 + 香菇雞包 + 魚蓉燒賣	時菜魚片魚蛋湯米粉	雜菜雞絲湯蜆殼粉	牛奶 + 白汁洋葱火腿雞絲長通粉	鈣思寶 + 芝士火腿三文治
午餐	粟米茸洋葱魚柳 西生菜 小米飯	日式咖喱雜菜 椰菜	蒜蓉蒸牛肉片 油麥菜 小米飯	櫻花蝦粉絲肉碎蒸水蛋 唐生菜	楊州炒飯 菜心	洋葱豬扒 唐生菜 小米飯	洋葱雞絲炒玉豆 大白菜
湯品	海底椰雪耳甘筍粟米 南北杏瘦肉湯	素羅宋湯	蓮藕綠豆鱈魚粟米甘筍 瘦肉湯	節瓜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	肉碎菜湯	粉葛赤小豆扁豆甘筍 粟米瘦肉湯	
水果	【香蕉】	【橙】	【木瓜】	【提子】	【火龍果】	【西瓜】	【提子】
下午茶	竹蔗水	【雪梨】	西洋菜蜜	【哈密瓜】	牛油粟米	【橙】	豆漿
晚餐	黑椒牛仔骨 菜心	無骨海南雞 小棠菜	蒸排骨肉片 紹菜	雜菇炆雞 菜心	蒜蓉蒸魚柳 翠玉瓜	蘿蔔炆牛腩 炒雙蔬	珍珠筍鮮菇肉絲燴鮮腐竹 紹菜
水果	【車厘茄】		【火龍果】		【提子】		【香蕉】

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2026年4月餐單

星期	4月13日(一)	4月14日(二)	4月15日(三)	4月16日(四)	4月17日(五)	4月18日(六)	4月19日(日)
早餐	番茄肉碎湯通心粉	牛奶粟米片 + 軟芝士火腿卷	鈣思寶 + 魚蓉燒賣 + 齋腸粉	時菜雙丸湯米線	蒸蕃薯(帶皮) + 鈣思寶	豆漿 + 蘑菇香葱炒蛋三文治	牛奶 + 芝士洋葱雜豆肉醬意粉
午餐	雞蓉粉絲蒸水蛋 菠菜 小米飯	冬菇肉碎豆腐 唐生菜	雙葱牛肉 紹菜 小米飯	冬菇馬蹄蒸肉餅 西蘭花	時菜三絲炒麵 油麥菜	洋葱牛肉 豆角 小米飯	蒜蓉雜菌茄子肉絲 翠玉瓜
湯品	青紅蘿蔔無花果粟米 陳皮蜜棗瘦肉湯	眉豆節瓜瘦肉湯	木瓜雪耳花生眉豆無花果 甘筍粟米瘦肉湯	合掌瓜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	老黃瓜牛蒡雪耳甘筍 粟米瘦肉湯	紫菜湯	
水果	【哈密瓜】	【提子】	【橙】	【蘋果】	【火龍果】	【提子】	【香蕉】
下午茶	腐竹白果薏米水	【香蕉】	羅漢果水	【提子】	鈣思寶	【蒸車厘茄】	鮮檸檬蜜糖水
晚餐	三色椒菠蘿豬柳 西生菜	粟米茸洋葱魚柳 菜心	韭黃洋葱肉絲炒蛋 油麥菜	無骨海南雞 菜心	三文魚炒飯 唐生菜	鮮茄燴豬扒 白菜仔	西蘭花炒雞柳 紹菜
水果	【火龍果】		【提子】		【香蕉】		【藍莓】

星期	4月20日(一)	4月21日(二)	4月22日(三)	4月23日(四)	4月24日(五)	4月25日(六)	4月26日(日)
早餐	雜菜雞粒湯通心粉	牛奶麥皮 + 提子包	蒸粟米 + 香菇淮山豬肉 + 中國茶	雲吞湯烏冬	蔥花卷 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	鈣思寶 + 沙津蛋吞拿魚三文治	牛奶 + 番茄雜菌雞絲蜆殼粉
午餐	北菇雲耳紅棗杞子蒸肉片 西生菜 小米飯	三色椒魚柳 菜心	豆角肉碎炒蛋 唐生菜 小米飯	菠蘿炒牛肉 油麥菜	肉醬意粉 白菜仔	福建炒飯 (元貝雞絲蟹柳蝦仁雜豆冬菇蛋絲) 旺菜	茄子炆魚柳 翠玉瓜
湯品	蘋果雪梨無花果雪耳 甘筍粟米瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹椰菜 洋葱甘筍粟米湯	合掌瓜沙參玉竹粟米 甘筍瘦肉湯	羅漢果甘筍青蘿蔔 粟米瘦肉湯	節瓜蓮子茨實淮山百合 甘筍粟米瘦肉湯	雪梨紅棗水	
水果	【西瓜】	【香蕉】	【蘋果】	【木瓜】	【西瓜】	【提子】	【香蕉】
下午茶	鮮奶燉木瓜	【提子】	竹蔗茅根甘筍水	【車厘茄】	海底椰雪梨水	【蘋果】	滷水蛋
晚餐	香爆葱蒜雞 菠菜	冬菇肉片煮豆腐 炒蓮藕	玉豆雲耳炒肉片 白菜仔	麻婆雞粒豆腐 西蘭花	洋葱豬扒 紹菜	洋葱菠蘿蜜桃炒雞粒 菜心	蝦米肉絲紋蘿蔔 油麥菜
水果	【雪梨】		【橙】		【香蕉】		【提子】

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2026年4月餐單

星期	4月27日(一)	4月28日(二)	4月29日(三)	4月30日(四)
早餐	時菜肉絲米粉	牛奶格格脆 + 芝士火腿包	叉燒包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	雞絲米線
午餐	鮮茄豬扒 娃娃菜 小米飯	薯仔炆雞球 西蘭花	粟米魚柳 菜心	雞蓉蒸滑蛋 唐生菜
湯品	金銀菜羅漢果甘筍粟米 瘦肉湯	蘋果雪梨甘筍瘦肉湯	椰子雞湯	青紅蘿蔔瘦肉湯
水果	【蘋果】	【香蕉】	【哈密瓜】	【西瓜】
下午茶	雪梨甘筍水	【提子】	牛油粟米	【橙】
晚餐	蘿蔔牛腩 西生菜	韭王肉碎炒蛋 旺菜	滷水雞脾 炒蓮藕	洋葱豬扒 西蘭花
水果	【橙】		【雪梨】	

* 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。