

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
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
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
水果			【提子】	【蘋果】	【香蕉】

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
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
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
水果	【香蕉】	【橙】	【木瓜】	【提子】	【火龍果】

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)
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
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
水果	【哈密瓜】	【提子】	【橙】	【蘋果】	【火龍果】

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)
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
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
水果	【西瓜】	【香蕉】	【蘋果】	【木瓜】	【西瓜】

星期	4月27日(一)	4月28日(二)	4月29日(三)	4月30日(四)
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】

- * 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。