

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2026年5月餐單

星期					5月1日(五) 勞動節	5月2日(六)	5月3日(日)
早餐					低糖維他奶 + 炒蛋 + 大提子麥包	鈣思寶 + 芝士吞拿魚三文治	蘑菇汁火腿絲粟米長通粉
午餐					肉醬意粉 菜心	白菌雞粒炒蛋 白菜仔	雲耳炒雞柳 油麥菜
湯品					青紅蘿蔔湯	清補涼瘦肉湯	
水果					【香蕉】	【提子】	【火龍果】
下午茶					【橙】	【蘋果】	紅棗圓肉杞子水
晚餐					洋葱甘筍白汁魚柳 唐生菜	番茄豬扒 小棠菜	冬菇肉片煮腐竹 紹菜
水果					【車厘茄】		【蘋果】

星期	5月4日(一)	5月5日(二)	5月6日(三)	5月7日(四)	5月8日(五)	5月9日(六)	5月10日(日)
早餐	時菜餃子米線	牛奶格格脆 + 芝士條	鈣思寶 + 蝦米腸粉 + 香菇淮山豬肉燒賣	粟米雞絲通心粉	低糖麥精 + 炒蛋 + 蒸番薯	豆漿 + 芝士碎蛋三文治	香蒜肉絲意粉
午餐	蜜桃雞球 西蘭花 紅米飯	番茄炒蛋 西生菜	洋葱薯仔炆肉片 小棠菜 小米飯	香茅豬扒 菜心	乾炒牛河 旺菜	芋頭炆雞 白菜仔	番茄魚柳 菜心
湯品	節瓜眉豆花生甘筍 粟米瘦肉湯	合掌瓜雪耳玉竹 甘筍粟米素湯	南瓜雪耳甘筍粟米瘦肉湯	蓮藕鱒魚綠豆甘筍粟米 瘦肉湯	青紅蘿蔔湯	甘筍肉碎湯	
水果	【西瓜】	【香蕉】	【蘋果】	【提子】	【火龍果】	【提子】	【火龍果】
下午茶	木瓜雪耳水	【提子】	低糖麥精	【哈密瓜】	檸檬蜜	【橙】	銀菊露
晚餐	茄子肉碎 白菜仔	洋葱豬扒 油麥菜	蘿蔔炆牛腩 紹菜	彩椒魚柳 翠玉瓜	鮮冬菇蟲草雲耳蒸雞 西蘭花	洋葱蝦仁炒蛋 西生菜	冬菇肉碎豆腐 油麥菜
水果	【橙】		【橙】		【蘋果】		【車厘茄】

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年5月餐單

星期	5月11日(一)	5月12日(二)	5月13日(三)	5月14日(四)	5月15日(五)	5月16日(六)	5月17日(日)
早餐	番茄肉碎湯通心粉	牛奶麥片 + 軟芝士火腿卷	鈣思寶 + 菜肉包	時菜雞絲麵	低糖維他奶 + 腸粉 + 蟲草花雞肉燒賣	低糖麥精 + 香葱牛肉炒蛋三文治	雜豆肉絲菠菜麵
午餐	瑞士雞翼/雞球 小棠菜 紅米飯	豉椒牛肉 蒜蓉白菜仔	粟米魚柳 西生菜 小米飯	冬菇雲耳蒸雞 菜心	楊州炒飯 蒜蓉西蘭花	蒜香豬扒 西生菜	菲王蝦仁炒蛋 菜心
湯品	蓮子茨實淮山百合甘筍 粟米瘦肉湯	粉葛赤小豆瘦肉湯	青紅蘿蔔無花果粟米瘦肉湯	合掌瓜眉豆花生甘筍 粟米瘦肉湯	節瓜無花果淮山甘筍 粟米瘦肉湯	木瓜雪耳紅棗水	
水果	【提子】	【火龍果】	【橙】	【哈密瓜】	【西瓜】	【火龍果】	【提子】
下午茶	蜜瓜西米露	【蘋果】	蒸粟米	【提子】	竹蔗茅根馬蹄甘筍水	【蘋果】	純豆漿
晚餐	南瓜肉片 唐生菜	櫻花蝦肉碎蒸蛋 菜心	蒜香洋葱豬扒 旺菜	洋葱粟米筍番茄青衣柳 西蘭花	菠蘿彩椒雞球 炒四季豆	洋葱薯仔魚柳 唐生菜	雞脾 椰菜
水果	【橙】		【蘋果】		【橙】		【雪梨】

星期	5月18日(一)	5月19日(二)	5月20日(三)	5月21日(四)	5月22日(五)	5月23日(六)	5月24日(日)
早餐	時菜肉絲通心粉	牛奶格格脆 + 炒蛋 + 蒸番薯	時菜肉絲米線	鈣思寶 + 叉燒包	低糖麥精 + 菜肉包 + 魚蓉燒賣	鈣思寶 + 芝士蛋三文治	洋葱肉絲撈麵
午餐	銀魚仔冬菇蒸肉碎 油麥菜 紅米飯	洋葱豬扒 西生菜	番茄洋葱雞球 旺菜	三色椒肉片 菜心 小米飯	肉醬意粉 唐生菜	洋葱冬菇魚柳 菜心	芙蓉蛋 西生菜
湯品	節瓜海底椰無花果甘筍 粟米瘦肉湯	蘋果雪梨雪耳甘筍 粟米瘦肉湯	木瓜花生眉豆甘筍 粟米瘦肉湯	老黃瓜赤小豆扁豆 甘筍粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔瘦肉湯	番茄薯仔甘筍粟米素湯	
水果	【香蕉】	【火龍果】	【哈密瓜】	【西瓜】	【提子】	【香蕉】	【提子】
下午茶	雪梨雪耳水	【提子】	檸蜜	【香蕉】	粟米	銀菊露	鈣思寶
晚餐	薯仔洋葱咖哩雞 蒜蓉炒雜菜	鰻魚蓋飯 菜心	肉碎茄子 西蘭花	葡國豬扒 椰菜花	無骨海南雞 菜心	番茄洋葱肉片 紹菜	冬菇雲耳杞子蒸雞 油麥菜
水果	【橙】		【車厘茄】		【橙】		【雪梨】

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年5月餐單

星期	5月25日(一) 佛誕翌日	5月26日(二) 教師發展日	5月27日(三)	5月28日(四)	5月29日(五)	5月30日(六)	5月31日(日)
早餐	時菜雞絲米粉	低糖麥精 + 芝士吞拿魚三文治	叉燒包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	雜豆火腿通心粉	香菇素肉燒賣 + 叉燒包 + 中國茶	牛奶 + 芝士火腿包	時菜肉片 菠菜麵
午餐	肉碎茄子 菜心 紅米飯	雲耳蒸雞 紹菜	三色椒炒肉片 西生菜	冬菇蒸肉餅 蒜香菠菜	菠蘿雞粒炒飯 菜心	香蒜肉絲意粉 唐生菜	冬菇肉絲蒸豆腐 西蘭花
湯品	蓮藕鱈魚綠豆甘筍 粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔甘筍 粟米瘦肉湯	合掌瓜淮山茨實 甘筍粟米瘦肉湯	節瓜元貝甘筍粟米 瘦肉湯	木瓜雪耳紅棗水	雜菜素湯	
水果	【香蕉】	【火龍果】	【提子】	【蘋果】	【橙】	【提子】	【蘋果】
下午茶	腐竹薏米水	【蘋果】	【橙】	【火龍果】	鈣思寶	【香蕉】	竹蔗水
晚餐	番茄魚柳 西生菜	洋葱豬扒 小棠菜	肉醬意粉 西蘭花	肉碎蒸蛋 油麥菜	蘿蔔牛肉 西生菜	粟米魚柳 油麥菜	蒜香雞球 菜心
水果	【車厘茄】		【哈密瓜】		【香蕉】		【橙】

* 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。