

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
午餐					肉醬意粉 菜心
湯品					青紅蘿蔔湯
水果					【香蕉】

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)
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
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	蓮藕鯉魚綠豆甘筍粟米 瘦肉湯	青紅蘿蔔湯
水果	【西瓜】	【香蕉】	【蘋果】	【提子】	【火龍果】

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)
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
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
水果	【提子】	【火龍果】	【橙】	【哈密瓜】	【西瓜】

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)
午餐	銀魚仔冬菇雞肉碎 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
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
水果	【香蕉】	【火龍果】	【哈密瓜】	【西瓜】	【提子】

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)
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
湯品	蓮藕鯉魚綠豆甘筍 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
水果	【香蕉】	【火龍果】	【提子】	【蘋果】	【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。