

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校  
2026年6月餐單

星期	6月1日(一)	6月2日(二)	6月3日(三)	6月4日(四)	6月5日(五)
午餐	洋葱炆魚柳 菜心 小米飯	冬菇雲耳杞子蒸雞球 西生菜	冬菇馬蹄蒸肉餅 青瓜 小米飯	鮮茄滑蛋洋葱燴豬扒 菜心	肉醬意粉 紹菜
湯品	老黃瓜赤小豆扁豆甘筍粟米 瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹 椰菜洋葱甘筍粟米湯	冬瓜清補涼甘筍粟米瘦肉湯	青木瓜眉豆甘筍粟米瘦肉湯	蘋果雪梨水
水果	【提子】	【香蕉】	【西瓜】	【蘋果】	【橙】

星期	6月8日(一)	6月9日(二)	6月10日(三)	6月11日(四)	6月12日(五)
午餐	栗子冬菇炆雞 大白菜 小米飯	洋葱番茄炒蛋 西蘭花	南瓜蒸肉片 西生菜 小米飯	雜菇肉片燴豆腐 西蘭花	菠蘿雞粒炒飯 節瓜
湯品	木瓜雪耳眉豆甘筍粟米 瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹 椰菜洋葱甘筍粟米湯	元貝冬瓜粒冬菇甘筍 粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔粟米瘦肉湯	海底椰雪耳雪梨水
水果	【哈密瓜】	【提子】	【香蕉】	【西瓜】	【橙】

星期	6月15日(一)	6月16日(二)	6月17日(三)	6月18日(四)	6月19日(五) 端午節
午餐	櫻花蝦肉碎蒸蛋 西生菜 小米飯	滷水雞球 小棠菜	冬菇蒸肉餅 菜心 小米飯	三色椒雞粒 紹菜	肉醬意粉 青瓜
湯品	蘋果雪梨雪耳無花果甘筍 粟米瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹 椰菜洋葱甘筍粟米湯	合掌瓜沙參玉竹甘筍粟米 瘦肉湯	冬瓜薏米甘筍粟米瘦肉湯	粟米湯
水果	【哈密瓜】	【提子】	【橙】	【香蕉】	【火龍果】

星期	6月22日(一)	6月23日(二)	6月24日(三)	6月25日(四)	6月26日(五)
午餐	香菇肉碎豆腐 翠玉瓜 小米飯	番茄炒蛋 菜心	蒜香雞球 油麥菜 小米飯	蟲草花雲耳冬菇蒸肉片 紹菜	三絲炒意粉 西蘭花
湯品	鱒魚綠豆蓮藕甘筍粟米 瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹 椰菜洋葱甘筍粟米湯	元貝節瓜眉豆淡菜甘筍 粟米瘦肉湯	冬瓜薏米甘筍粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔湯
水果	【橙】	【哈密瓜】	【西瓜】	【香蕉】	【蘋果】

	6月29日(一)	6月30日(二)
午餐	冬菇肉碎炆豆腐 西蘭花	番茄炒蛋 唐生菜
湯品	青紅蘿蔔瘦肉湯	合掌瓜粟米甘筍湯
水果	【香蕉】	【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。