

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)	6月6日(六)	6月7日(日)
早餐	時菜雙丸米線	麥精 + 芝士火腿卷	叉燒包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	時菜肉片菠菜麵	炒蛋 + 蒸番薯 + 鈣思寶	牛奶格格脆 + 芝士牛肉雞蛋三文治	牛奶 + 洋葱粟米蓉火腿螺絲粉
午餐	瑞士雞翼 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	洋葱肉絲炒蛋 白菜仔 小米飯	番茄洋葱雞球 菜心
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	元貝紫菜肉碎眉豆甘筍粟米 瘦肉湯	
水果	【提子】	【香蕉】	【西瓜】	【蘋果】	【橙】	【提子】	【火龍果】
下午茶	鮮檸蜜	【橙】	蘋果雪梨雪耳水	【香蕉】	蒸粟米	【香蕉】	鈣思寶
晚餐	雜菌肉片腐竹 翠玉瓜	洋葱牛柳 油麥菜	粉絲肉碎蒸水蛋 白菜仔	瑞士雞翼/雞球 西蘭花	冬菇蒸肉餅 翠玉瓜	香茅豬扒 小棠菜	冬菇肉碎玉子豆腐 節瓜
水果	【蘋果】		【火龍果】		【車厘茄】		【西瓜】

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)	6月13日(六)	6月14日(日)
早餐	時菜雙丸湯米粉	鈣思寶 + 叉燒包	炒蛋 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	粟米肉粒通心粉	香菇雞包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	牛奶麥片 + 芝士火腿雞蛋三文治	鈣思寶 + 洋葱粟米筍雞絲長通粉
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	薯仔洋葱甘筍粟米筍炆雞球 旺菜 小米飯	番茄炒蛋 菜心
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	陳皮蓮子百合紅豆	
水果	【哈密瓜】	【提子】	【香蕉】	【西瓜】	【橙】	【提子】	【火龍果】
下午茶	雪耳雪梨水	【香蕉】	豆腐花	【橙】	香草薯蓉	【香蕉】	蒸番薯
晚餐	滷水雞翼 小棠菜	蘑菇洋葱滑蛋煮肉片 青瓜	蘿蔔牛肉片 紹菜	薑葱蒸雞 油麥菜	番茄肉絲炒蛋 菜心	蜜桃洋葱豬扒 西生菜	北菇紅燒肉片 小棠菜
水果	【橙】		【橙】		【香蕉】		【車厘茄】

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年6月餐單

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	6月20日(六)	6月21日(日)
早餐	時菜雙丸湯米線	維他奶 + 叉燒包	菜肉包 + 齋腸粉 + 中國茶	時菜雞絲菠菜麵	炒蛋 + 蒸番薯 + 中國茶	牛奶格格脆 + 芝士吞拿魚三文治	鈣思寶 + 香蒜肉絲意粉
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	洋葱豬扒 西蘭花 小米飯	香葱菲王蝦仁炒蛋 菜心
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	粉葛赤小豆扁豆甘筍粟米 瘦肉湯	
水果	【哈密瓜】	【提子】	【橙】	【香蕉】	【火龍果】	【西瓜】	【提子】
下午茶	粟米	【火龍果】	腐竹薏米水	【哈密瓜】	木瓜雪耳水	【香蕉】	乳酪
晚餐	三文魚炒飯 西蘭花	雜菌肉片燴鮮腐竹 菜心	洋葱豬扒 白菜仔	金菇肉絲豆腐 油麥菜	西檸雞球 翠玉瓜	鮮腐竹燴肉片 西生菜	蟲草花冬菇雲耳蒸雞 青瓜
水果	【香蕉】		【蘋果】		【雪梨】		【車厘茄】

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)	6月27日(六)	6月28日(日)
早餐	番茄雜菜雙丸蜆殼粉	鈣思寶 + 芝士火腿包	蝦米腸粉 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	時菜餃子米粉	香菇雞包 + 炒蛋 + 中國茶	牛奶粟米片 + 芝士餐肉洋葱炒蛋三文治	鈣思寶 + 蘑菇芝士肉醬長通粉
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	蜜桃豬扒 炒四季豆 小米飯	洋葱肉絲炒蛋 菜心
湯品	鱈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	羅宋湯	
水果	【橙】	【哈密瓜】	【西瓜】	【香蕉】	【蘋果】	【香蕉】	【蘋果】
下午茶	蜜瓜西米露	【橙】	銀菊露	【火龍果】	竹蔗茅根馬蹄水	【哈密瓜】	燉鮮奶
晚餐	三色椒肉粒 白菜仔	肉碎茄子 椰菜	銀魚仔馬蹄蒸肉餅 旺菜	雞脾 大白菜	咖哩牛肉蘿蔔 蒜茸炒雜菜	香蒜茄子肉碎 紹菜	無骨海南雞 生菜

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年6月餐單

水果	【香蕉】		【提子】		【雪梨】		【提子】
----	------	--	------	--	------	--	------

	6月29日(一)	6月30日(二)
早餐	鈣思寶 + 雙丸米線	牛奶 + 叉燒包
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】
下午茶	西米露	【提子】
晚餐	冬菇馬蹄蒸肉餅 炒蓮藕	瑞士雞翼 油麥菜
水果	【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。