

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年7月餐單

星期			7月1日(三) 香港特區成立紀念日	7月2日(四)	7月3日(五)	7月4日(六)	7月5日(日)
早餐			香菇雞包 + 番茄炒蛋 + 中國茶	時菜肉絲米線	蝦米腸粉 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	牛奶格格脆 + 生菜吞拿魚三文治	肉絲麵
午餐			雜菌肉片 菜心 小米飯	粟米洋葱豬扒 旺菜	揚州炒飯 菠菜	洋葱蝦仁炒蛋 白菜仔 小米飯	洋葱雞球 菜心
湯品			木瓜雪耳甘筍粟米瘦肉湯	紫菜眉豆小元貝甘筍 粟米瘦肉湯	木瓜雪耳甘筍粟米瘦肉湯	節瓜花生眉豆甘筍 粟米瘦肉湯	
水果			【西瓜】	【蘋果】	【香蕉】	【提子】	【火龍果】
下午茶			無花果蜜棗蘋果水	【香蕉】	蒸番薯	【香蕉】	鈣思寶
晚餐			彩椒牛柳絲 白菜仔	無骨海南雞 西蘭花	香煎鮮製鯪魚餅 菜心	香茅豬扒 小棠菜	鮮茄洋葱魚柳 椰菜花
水果			【火龍果】		【車厘茄】		【西瓜】

星期	7月6日(一)	7月7日(二)	7月8日(三)	7月9日(四)	7月10日(五)	7月11日(六)	7月12日(日)
早餐	時菜餃子米粉	鈣思寶 + 芝士火腿包	叉燒包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	粟米雙丸通心粉	菜肉包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	西式早餐 (蘑菇炒蛋+茄汁豆+鹹卷)	白汁洋葱雞絲長通粉
午餐	洋葱豬扒 西蘭花 小米飯	芙蓉炒蛋 大白菜	冬菇栗子炆雞 西生菜 小米飯	番茄洋葱魚柳 菠菜	肉醬意粉 旺菜 小米飯	洋葱雞粒西炒飯 紹菜	雜菌鮮腐竹炆魚柳 菜心
湯品	粉葛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	冬瓜冬菇無花果薏米甘筍 粟米瘦肉湯	合掌瓜無花果甘筍 粟米瘦肉湯	金銀菜無花果南北杏 蜜棗瘦肉湯	陳皮蓮子百合紅豆湯	
水果	【車厘茄】	【提子】	【香蕉】	【西瓜】	【香蕉】	【提子】	【火龍果】
下午茶	銀菊露	【香蕉】	豆腐花	【橙】	鮮檸蜜	【芒果】	鈣思寶
晚餐	肉碎茄子 炒蓮藕	粟米魚柳 肉片炒青瓜	蠔油雞絲豆腐 紹菜	蟲草花冬菇蒸雞 油麥菜	洋葱豬扒 白菜仔	柱侯蘿蔔牛肉片 西生菜	洋葱薯仔炆雞 小棠菜
水果	【橙】		【橙】		【蘋果】		【蘋果】

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年7月餐單

星期	7月13日(一) 暑假	7月14日(二) 暑假	7月15日(三) 暑假	7月16日(四) 暑假	7月17日(五) 暑假	7月18日(六) 暑假	7月19日(日) 暑假
早餐	番茄粟米肉片菠菜麵	麥精 + 蒸番薯	菜肉包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	時菜魚蛋魚片米粉	叉燒包 + 中國茶	牛奶麥片 + 芝士火腿蛋三文治	鈣思寶 + 肉醬意粉
午餐	雜豆肉絲炒蛋 西生菜 小米飯	蒜香雞球 蝦仁炒青瓜	雜菌肉片燴鮮腐竹 西蘭花 小米飯	洋葱鮮茄雞球 紹菜	洋葱豬扒 炒四季豆 小米飯	乾炒三絲牛河 紹菜	番茄蝦仁炒蛋 菜心
湯品	霸王花海底椰百合甘筍 粟米羅漢果瘦肉湯	薯仔番茄甘筍粟米瘦肉湯	木瓜雪耳眉豆雞腳甘筍 粟米瘦肉湯	雪耳無花果甘筍粟米雞湯	牛蒡雪梨無花果甘筍 粟米瘦肉湯	冬瓜薏米甘筍粟米瘦肉湯	
水果	【蘋果】	【提子】	【橙】	【香蕉】	【蘋果】	【橙】	【提子】
下午茶	雪耳木瓜	【火龍果】	白果腐竹薏米水	【西瓜】	雪耳蘋果水	【荔枝】	綠豆水
晚餐	冬菇馬蹄蒸肉餅 西蘭花	肉碎茄子 菜心	洋葱豬扒 白菜仔	金菇肉絲燴豆腐 炒翠玉瓜	無骨海南雞 油麥菜	香草蘑菇洋葱魚柳 西生菜	芋頭雞球 旺菜
水果	【香蕉】		【哈密瓜】		【香蕉】		【蘋果】

星期	7月20日(一) 暑假	7月21日(二) 暑假	7月22日(三) 暑假	7月23日(四) 暑假	7月24日(五) 暑假	7月25日(六) 暑假	7月26日(日) 暑假
早餐	時菜餃子米線	鈣思寶 + 軟芝士火腿卷	蔥花卷 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	粟米雞粒忌廉湯蜆殼粉	香菇雞包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	牛奶格格脆 + 芝士牛肉炒蛋三文治	雞絲撈麵 + 中國茶
午餐	洋葱京都豬扒 紹菜 小米飯	沙薑雞 菜心	洋葱炒肉片 西生菜 小米飯	西檸雞球 旺菜	雜菜雞粒炒蛋 西蘭花 小米飯	香蒜肉絲意粉 西生菜	鮮茄洋葱豬扒 油麥菜
湯品	蘋果雪梨無花果南北杏 甘筍粟米蜜棗瘦肉湯	薯仔番茄甘筍粟米瘦肉湯	南瓜栗子甘筍粟米瘦肉湯	老黃瓜赤小豆扁豆甘筍 粟米瘦肉湯	鯿魚綠豆蓮藕甘筍粟米 瘦肉湯	雜菜湯	
水果	【藍莓】	【哈密瓜】	【提子】	【蜜瓜】	【西瓜】	【橙】	【蘋果】
下午茶	菜蜜	【橙】	羅漢果無花果雪梨水	【蘋果】	蒸番薯	【西瓜】	鈣思寶
晚餐	瑞士雞翼 白菜仔	洋葱中式牛柳 唐生菜	櫻花蝦粉絲雞蓉蒸蛋 旺菜	銀魚仔馬蹄蒸肉餅 大白菜	鰻魚蓋飯 旺菜	肉碎豆腐 牛肉炒菜心	洋葱雜菌雞皇 炒雜菜

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年7月餐單

水果	【香蕉】		【火龍果】		【香蕉】		【火龍果】
星期	7月27日(一) 暑假	7月28日(二) 暑假	7月29日(三) 暑假	7月30日(四) 暑假	7月31日(五) 暑假		
早餐	時菜雞丸烏冬	豆漿 + 軟心芝士火腿包	叉燒包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	時菜雞絲菠菜麵	牛奶 + 芝士條		
午餐	番茄肉片炒蛋 西蘭花 小米飯	蒜蓉蒸肉片 菜心	香蒜肉絲茄子 紹菜 小米飯	滷水雞中翼/雞球 青瓜	銀芽肉絲炒麵 紹菜		
湯品	小元貝合掌瓜淡菜眉豆 甘筍粟米瘦肉湯	薯仔番茄甘筍粟米瘦肉湯	番茄大豆芽豆腐甘筍 粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔無花果甘筍 粟米瘦肉湯	紅豆陳皮		
水果	【車厘茄】	【香蕉】	【橙】	【蘋果】	【香蕉】		
下午茶	木瓜雪耳水	【提子】	菊花蜜	【哈密瓜】	【蘋果】		
晚餐	冬菇雲耳杞子蒸雞 白菜仔	洋葱牛柳絲 西生菜	咖喱豬扒 油麥菜	粟米魚柳 雜菜	乾葱雞球 菜心		
水果	【蘋果】		【香蕉】		【提子】		

- * 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。