

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年8月餐單

星期						8月1日(六) 暑假	8月2日(日) 暑假
早餐						牛奶麥皮 + 芝士條	西式早餐 (蘑菇炒蛋 + 茄汁豆 + 鹹餐包)
午餐						冬菇雜菌炆肉片 豆卜 西生菜 小米飯	洋葱雜錦海鮮炒蛋 菜心
湯品						火腿粟米湯	
水果						【蘋果】	【香蕉】
下午茶						【哈密瓜】	【火龍果】
晚餐						茄子粉絲煮魚柳 紹菜	菠蘿蜜桃炒雞球 油麥菜
水果							【橙】

星期	8月3日(一) 暑假	8月4日(二) 暑假	8月5日(三) 暑假	8月6日(四) 暑假	8月7日(五) 暑假	8月8日(六) 暑假	8月9日(日) 暑假
早餐	番茄濃湯雜菜肉片湯通心粉	鈣思寶 + 芝士餐肉三文治	腸粉 + 香菇素肉燒賣 + 中國茶	時菜雞絲湯米線	菜肉包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	牛奶粟米片 + 丹麥條	肉絲撈麵 + 中國茶
午餐	沙葛煮魚柳 小棠菜 小米飯	香蒜雞翼/雞球 翠玉瓜	冬菇節瓜肉片 菜心 小米飯	洋葱薯仔豬扒 油麥菜	雞絲三絲炒麵 時菜	洋葱叉燒炒蛋 西生菜 小米飯	冬菇雲耳杞子蒸雞 椰菜
湯品	粉葛赤小豆扁豆甘筍粟米 瘦肉湯		冬瓜肉片湯		腐竹洋蔥米白果肉片粥		
水果	【西瓜】	【雪梨】	【西瓜】	【蘋果】	【車厘茄】	【哈密瓜】	【橙】
下午茶	【西瓜】	【車厘茄】	【西瓜】	【橙】	【火龍果】	【香蕉】	【提子】
晚餐	冬瓜肉片炆豆卜 白菜	蟹柳炒蛋 西蘭花	沙嗲雜菇牛肉 紹菜	菠蘿雞球 炒雜菜	翠玉瓜燴魚柳 西蘭花	鮮茄洋葱燴豬柳 菜心	香菇肉片 青瓜
水果	【提子】		【火龍果】		【提子】		【蘋果】

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年8月餐單

星期	8月10日(一) 暑假	8月11日(二) 暑假	8月12日(三) 暑假	8月13日(四) 暑假	8月14日(五) 暑假	8月15日(六) 暑假	8月16日(日) 暑假
早餐	時菜魚蛋魚片湯米粉	鈣思寶 + 白汁吞拿魚碎蛋三文治	蓮蓉包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	時菜沙嗲牛肉湯通心粉	馬拉盞 + 豬肉香菇燒賣 + 中國茶	牛奶麥皮 + 軟芝士火腿卷	鈣思寶 + 番茄洋葱粟米雞絲蜆殼粉
午餐	番茄雞絲炒蛋 菜心 小米飯	沙薑雞翼/雞球 西生菜	彩椒洋葱牛柳 紹菜 小米飯	洋葱京都肉排 油麥菜	乾炒三絲烏冬 紹菜	蠔油雞菇肉片煮玉子豆腐 小棠菜 小米飯	西檸魚塊 白菜
湯品	霸王花無花果甘筍粟米 瘦肉湯		勝瓜肉片湯		芒果西米露		
水果	【提子】	【西瓜】	【香蕉】	【蘋果】	【橙】	【提子】	【蘋果】
下午茶	咖哩魚蛋	【車厘茄】	【提子】	【火龍果】	【雪梨】	【哈密瓜】	【橙】
晚餐	梅子蒸肉片 菠菜	洋葱薯仔甘筍魚柳 椰菜	翠肉瓜雞絲煮豆卜 白菜	洋葱甘筍薯仔炆雞球 西蘭花	芙蓉蛋 菜心	蒜香豬扒 紹菜	三色椒炒雞柳 椰菜
水果	【火龍果】		【橙】		【香蕉】		【車厘茄】

星期	8月17日(一) 暑假	8月18日(二) 暑假	8月19日(三) 暑假	8月20日(四) 暑假	8月21日(五) 暑假	8月22日(六) 暑假	8月23日(日) 暑假
早餐	時菜雙丸湯烏冬	鈣思寶 + 芝士鹹牛肉炒蛋三文治	奶皇包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	雜菜雲吞湯米線	紅豆包 + 山竹牛肉 + 中國茶	牛奶格格脆 + 豬柳漢堡包	鈣思寶 + 葱油雞絲撈麵
午餐	金銀蒜肉碎茄子 西生菜 小米飯	鮮茄滑蛋洋葱豬扒 小棠菜	三色雞蓉蒸水蛋 菜心 小米飯	俄國牛柳絲 紹菜	乾炒牛河 時菜	冬菇雲耳炒肉片 唐生菜 小米飯	椒鹽雞扒 菜心
湯品	合掌瓜沙參玉竹甘筍粟米 瘦肉湯		花生眉豆木瓜雪耳甘筍 粟米瘦肉湯		紫菜肉碎湯		
水果	【西瓜】	【車厘茄】	【香蕉】	【蘋果】	【西瓜】	【橙】	【哈密瓜】
下午茶	【西瓜】	【火龍果】	【橙】	【車厘茄】	無糖豆漿	【火龍果】	【香蕉】
晚餐	翠玉瓜肉絲煮豆卜 菠菜	洋葱甘筍薯仔雞球 油麥菜	麵醬蒸肉片 西蘭花	蠔油魚柳燴鮮腐竹 白菜	蟲草花杞子北菇雲耳蒸雞球 西蘭花	茄子魚柳 椰菜	韮王洋葱叉燒火腿炒蛋 炒雙蔬
水果	【橙】		【提子】		【火龍果】		【提子】

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年8月餐單

星期	8月24日(一) 暑假	8月25日(二) 暑假	8月26日(三) 暑假	8月27日(四) 暑假	8月28日(五) 暑假	8月29日(六) 暑假	8月30日(日) 暑假
早餐	番茄濃湯牛肉雜菜湯通心粉	鈣思寶 + 芝士餐肉蛋三文治	叉燒包 + 香菇淮山豬肉燒賣 + 中國茶	雜菜魚片烏冬	菜肉包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	牛奶 + 芝士火腿包	鈣思寶 + 芝士蛋三文治
午餐	鮮草菇肉片 蝦仁炒青瓜 小米飯	乾葱雞球 菜心	豆卜蒸肉片 紹菜 小米飯	番茄洋葱牛肉 油麥菜	雞絲炒飯 椰菜	雜菇肉片 西生菜	洋葱雞扒 菜心
湯品	蓮藕鯿魚綠豆甘筍粟米 瘦肉湯		紅豆沙		紫菜粟米蛋花湯		
水果	【蘋果】	【香蕉】	【橙】	【蘋果】	【香蕉】	【西瓜】	【香蕉】
下午茶	豆腐花	【火龍果】	【香蕉】	【提子】	雪糕	【西瓜】	【提子】
晚餐	柚子蜜雞翼/雞球 西蘭花	洋葱京都豬扒 西生菜	香葱茼蒿王蝦仁炒蛋 白菜仔	瑞士汁雞脾 菜心	蒜香豬扒 青瓜	三色蒸水蛋 油麥菜	香蒜蒸魚柳 椰菜花
水果	【車厘茄】		【蘋果】		【橙】		【哈密瓜】

星期	8月31日(一) 暑假
早餐	時菜餃子麵
午餐	海南雞 菜心
湯品	蘋果雪梨瘦肉湯
水果	【士多啤梨】
下午茶	【蘋果】
晚餐	鰻魚蓋飯 西蘭花
水果	【藍莓】

* 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。