

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年8月餐單

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
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
湯品	粉葛赤小豆扁豆甘筍粟米 瘦肉湯		冬瓜肉片湯		腐竹洋薏米白果肉片粥
水果	【西瓜】	【雪梨】	【西瓜】	【蘋果】	【車厘茄】

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
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
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】

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
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
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】

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
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
湯品	蓮藕鱖魚綠豆甘筍粟米 瘦肉湯		紅豆沙		紫菜粟米蛋花湯
水果	【蘋果】	【香蕉】	【橙】	【蘋果】	【香蕉】

星期	8月31日(一) 暑假
午餐	海南雞 菜心
湯品	蘋果雪梨瘦肉湯
水果	【士多啤梨】

* 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。