

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年9月餐單

星期		9月1日(二) 開學日	9月2日(三)	9月3日(四)	9月4日(五)	9月5日(六)	9月6日(日)
早餐		牛奶粟米片 + 芝士條	蔥花卷 + 香菇淮山豬肉燒賣 + 中國茶	時菜雞絲湯麵	菜肉包 + 蝦米腸粉 + 中國茶	番茄肉碎通心粉	牛奶 + 吞拿魚三文治
午餐		瑞士雞翼/雞球 菜心	冬菇馬蹄蒸肉餅 油麥菜 小米飯	洋葱豬扒 菠菜	牛肉鬆炒飯 炒青瓜	栗子炆雞 油麥菜 小米飯	冬菇蟲草花雲耳蒸雞 椰菜花
湯品		冬瓜粟米瘦肉湯	節瓜鱈魚眉豆甘筍 粟米瘦肉湯	番茄薯仔甘筍粟米 瘦肉湯	老黃瓜赤小豆扁豆甘筍 粟米瘦肉湯	合掌瓜無花果沙參玉竹 甘筍粟米瘦肉湯	
水果		【西瓜】	【火龍果】	【香蕉】	【哈密瓜】	【火龍果】	【橙】
下午茶		【蘋果】	豆腐花	【橙】	西洋菜蜜	【橙】	鈣思寶
晚餐		菠蘿肉片 紹菜	韭王蝦仁炒蛋 小棠菜	粟米魚塊 西生菜	雞茸蒸蛋 肉片炒藕片	草菇肉粒燴豆腐 白菜仔	三色椒炒牛肉 蒜蓉白菜仔
水果			【提子】		【橙】		【蘋果】

星期	9月7日(一)	9月8日(二)	9月9日(三)	9月10日(四)	9月11日(五)	9月12日(六)	9月13日(日)
早餐	雜菜雞粒蜆殼粉	鈣思寶 + 叉燒包	蔥花卷 + 蟲草花雞肉燒賣 + 中國茶	肉絲湯烏冬	奶皇包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	粟米肉丸通心粉	豆漿 + 小籠包 + 豬肉燒賣
午餐	西檸魚塊 西生菜 小米飯	番茄炒蛋 菜心	薯仔炆雞球 唐生菜 小米飯	雜菇鮮腐竹炆肉片 油麥菜	番茄芝士肉醬意粉 西蘭花	肉絲青豆角炒蛋 旺菜 小米飯	茄子魚柳 菜心
湯品	青紅蘿蔔無花果甘筍粟米 瘦肉湯	紅菜頭薯仔番茄西芹 椰菜洋葱甘筍粟米湯	蓮藕綠豆鱈魚甘筍粟米 瘦肉湯	蘋果雪梨甘筍粟米 瘦肉湯	羅宋湯	海底椰雪耳腰果甘筍 粟米瘦肉湯	
水果	【香蕉】	【哈密瓜】	【提子】	【西瓜】	【火龍果】	【蘋果】	【香蕉】
下午茶	木瓜雪耳紅棗水	【蘋果】	竹蔗茅根甘筍馬蹄水	【香蕉】	【蘋果】	蒸番薯	鈣思寶
晚餐	日式咖哩雞球 菠菜	洋葱豬扒 西蘭花	京葱爆牛肉 紹菜	三色蒸水蛋 雞柳小棠菜	南瓜蒸瘦肉/排骨 菠菜	粟米馬蹄蒸肉餅 菜心	冬菇薑蔥蒸雞球 紹菜
水果	【橙】		【火龍果】		【香蕉】		【橙】

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年9月餐單

星期	9月14日(一)	9月15日(二)	9月16日(三)	9月17日(四)	9月18日(五)	9月19日(六)	9月20日(日)
早餐	雜菜水餃湯麵	牛奶麥片 + 軟心火腿芝士包	香菇雞包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	番茄肉碎通心粉	紅豆包 + 蟲草花雞肉燒賣 + 中國茶	鈣思寶 + 鹹牛肉雞蛋三文治	牛奶 + 吞拿魚包
午餐	肉碎蒸水蛋 菜心 小米飯	洋葱牛肉 小棠菜 小米飯	馬蹄冬菇蒸肉餅 西生菜	雜菌鮮腐竹魚柳 油麥菜	菠蘿雞粒炒飯 唐生菜	蒜香雞中翼/雞球 椰菜 小米飯	香葱豬扒 白菜仔
湯品	金銀菜羅漢果甘筍 粟米瘦肉湯	蘋果雪梨雪耳甘筍粟米 瘦肉湯	元貝紫菜眉豆蛋花肉片湯	椰子雞湯	羅宋湯	牛蒡栗子甘筍粟米瘦肉湯	
水果	【香蕉】	【西瓜】	【橙】	【香蕉】	【提子】	【蘋果】	【香蕉】
下午茶	腐竹雞蛋白果薏米水	【火龍果】	雪梨蘋果水	【橙】	【香蕉】	【哈密瓜】	西洋菜蜜
晚餐	魚香肉碎茄子 西生菜	番茄魚柳 白菜仔	無骨海南雞 津白	肉粒雜豆燴豆腐 西生菜	咖哩肉片 菠菜	蟹柳炒蛋 肉片炒菜心	甜豆炒雞柳 紹菜
水果	【橙】		【火龍果】		【雪梨】		【火龍果】

星期	9月21日(一)	9月22日(二)	9月23日(三)	9月24日(四)	9月25日(五)中秋節	9月26日(六)中秋節翌日	9月27日(日)
早餐	時菜肉片湯烏冬	鈣思寶 + 豬柳漢堡	提子包 + 蘑菇炒蛋 + 中國茶	雜菜雞粒菠菜麵	奶皇包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	牛奶粟米片 + 時菜湯雲吞	牛奶 + 雙重芝士條
午餐	元貝雞蓉蒸蛋 旺菜 小米飯	沙薑雞中翼/雞球 菜心	銀魚仔馬蹄蒸瘦肉餅 椰菜花 小米飯	粟米豬扒 油麥菜	三絲炒麵 雜菜	薯仔炆雞 西生菜 小米飯	西檸魚柳 白菜仔
湯品	霸王花無花果甘筍 粟米瘦肉湯	羅宋湯	老黃瓜赤小豆扁豆甘筍 粟米瘦肉湯	牛蒡雪梨甘筍粟米 瘦肉湯	青紅蘿蔔甘筍粟米瘦肉湯	木瓜花生眉豆甘筍粟米 瘦肉湯	
水果	【蘋果】	【雪梨】	【香蕉】	【西瓜】	【哈密瓜】	【楊桃】	【蘋果】
下午茶	蒸番薯	【哈密瓜】	雜果啫喱	【火龍果】	馬蹄竹蔗茅根水	【奇異果 + 提子】	鈣思寶
晚餐	洋葱牛柳絲 油麥菜	肉碎茄子 菠菜	蘿蔔炆牛肉 唐生菜	冬菇雲耳蒸雞 西蘭花	肉碎豆腐 炒豆角	三文魚炒飯 紹菜	泰式雞球 菜心

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年9月餐單

水果	【火龍果】		【橙】		【香蕉】		【雪梨】
星期	9月28日(一)	9月29日(二)	9月30日(三)				
早餐	肉絲湯米線	豆漿 + 芝士火腿包	菜肉包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶				
午餐	銀魚仔馬蹄蒸肉餅 西生菜 小米飯	鮮茄牛肉 椰菜	蒜香雞球 油麥菜				
湯品	綠豆蓮藕鯉魚甘筍粟米 瘦肉湯	冬瓜甘筍瘦肉湯	節瓜元貝甘筍粟米瘦肉湯				
水果	【橙】	【西瓜】	【提子】				
下午茶	桑寄生蓮子茶	【香蕉】	蘋果雪耳水				
晚餐	蝦仁韭王炒蛋 西蘭花	雲耳蒸雞 菜心	咕嚕魚柳 紹菜				
水果	【車厘茄】		【蘋果】				

- * 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。