

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年10月餐單

星期				10月1日(四)國慶日	10月2日(五)教師發展日	10月3日(六)	10月4日(日)
早餐				雜菜雞絲蜆殼粉	香菇雞包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	豆漿 + 吞拿魚三文治	鈣思寶 + 洋葱甘筍番茄肉醬長通粉
午餐				冬菇馬蹄蒸肉餅 西生菜	洋葱干炒牛河 時菜	南瓜蒸肉片 菜心 小米飯	雜菜海鮮粒蒸蛋 紹菜
湯品				冬瓜羅漢果甘筍粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔湯	雞粒蘑菇湯	
水果				【香蕉】	【蘋果】	【橙】	【火龍果】
下午茶				【提子】	紅棗圓肉杞子水	【香蕉】	芝士薯蓉
晚餐				番茄洋葱魚柳 菜心	乾葱豉椒雞球 唐生菜	沙嗲雜菇牛肉 節瓜	蟲草花雲耳杞子蒸雞球 油麥菜
水果					【雪梨】		【橙】

星期	10月5日(一)	10月6日(二)	10月7日(三)	10月8日(四)	10月9日(五)	10月10日(六)	10月11日(日)
早餐	雜豆雞粒通心粉	吞拿魚包 + 低糖麥精	牛奶粟米片 + 餐蛋包	時菜雜丸米線	提子包 + 香菇淮山豬肉燒賣 + 中國茶	鈣思寶 + 牛肉三文治	豆漿 + 三絲炒麵
午餐	番茄洋葱肉片 西生菜 小米飯	瑞士汁雞翼/雞球 菜心	雜豆雞粒豆腐 唐生菜 小米飯	蒜香洋葱豬扒 紹菜	日式炒飯 時菜	肉碎蒸蛋 西生菜 小米飯	雲耳炒雞柳 椰菜
湯品	老黃瓜赤小豆扁豆 甘筍粟米瘦肉湯	青木瓜眉豆甘筍粟米湯	南瓜栗子甘筍粟米瘦肉湯	番茄薯仔甘筍粟米瘦肉湯	白果腐竹薏米水	雞蓉粟米湯	
水果	【香蕉】	【橙】	【蘋果】	【提子】	【哈密瓜】	【香蕉】	【雪梨】
下午茶	鈣思寶	羅漢果水	木瓜雪耳	【雪梨】	豆腐花	【橙】	銀菊露
晚餐	芋頭炆肉片 勝瓜	彩椒洋葱肉絲炒蛋 紹菜	雙菇牛肉片 青瓜	海南雞 菜心	蒜蓉茄子魚柳 油麥菜	番茄洋葱豬扒 菜心	甜豆炒肉片 西蘭花
水果	【提子】		【火龍果】		【蘋果】		【提子】

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年10月餐單

星期	10月12日(一)	10月13日(二)	10月14日(三)	10月15日(四)	10月16日(五)	10月17日(六)	10月18日(日)
早餐	番茄肉絲蜆殼粉	菜肉包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	牛奶格格脆 + 吞拿魚包	時菜雞絲烏冬	迷你饅頭 + 香菇素肉燒賣 + 中國茶	鈣思寶 + 香葱滑蛋三文治	維他奶 + 粟米雞絲忌廉長通粉
午餐	三色椒炒牛肉 西生菜 小米飯	番茄炒蛋 菜心	沙薑雞球 紹菜 小米飯	冬菇腐竹魚柳 唐生菜	肉醬意粉 油麥菜	節瓜煮肉片 菜心 小米飯	洋葱魚柳 椰菜
湯品	番茄薯仔甘筍粟米 瘦肉湯	合掌瓜紅蘿蔔粟米 海底椰腰果素湯	紫菜肉碎湯	蘋果雪梨甘筍粟米瘦肉湯	節瓜無花果淮山甘筍 粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔湯	
水果	【香蕉】	【提子】	【雪梨】	【哈密瓜】	【火龍果】	【香蕉】	【橙】
下午茶	綠豆水	蘋果雪梨水	鮮檸蜜	【橙】	蒸粟米	【蘋果】	西米露
晚餐	泰式菠蘿肉碎炒飯 小棠菜	薯仔洋葱肉片 白菜仔	雜菌肉絲豆腐 炒蓮藕	葡式雞球 菜心	韭黃雜菜肉碎炒蛋 紹菜	冬菇馬蹄蒸肉餅 西生菜	蒜香雞球 白菜仔
水果	【橙】		【火龍果】		【提子】	、	【雪梨】

星期	10月19日(一)重陽節	10月20日(二)	10月21日(三)	10月22日(四)	10月23日(五)	10月24日(六)	10月25日(日)
早餐	時菜肉絲意粉	叉燒包 + 魚蓉燒賣+ 中國茶	牛奶麥皮 + 芝士條	番茄雞絲湯通心粉	黑豆全麥饅頭 + 蘑菇炒蛋 + 麥精	豆漿 + 蛋芝士三文治	鈣思寶 + 洋葱肉絲意粉
午餐	菠蘿彩椒肉片 菜心 小米飯	粟米魚柳 西生菜	芙蓉炒蛋 紹菜 小米飯	蟲草花雲耳冬菇蒸肉片 唐生菜	菠蘿雞粒炒飯 白菜仔	肉碎粉絲蒸蛋 菜心 小米飯	栗子炆雞翼/雞球 紹菜
湯品	南瓜雪耳眉豆甘筍 粟米素湯	老黃瓜赤小豆甘筍 粟米湯	合掌瓜淮山芡實粟米 甘筍瘦肉湯	椰子雞湯	番茄薯仔素湯	栗子雪耳甘筍 粟米雞湯	
水果	【香蕉】	【蘋果】	【提子】	【西瓜】	【橙】	【火龍果】	【車厘茄】
下午茶	薯角	雪梨雪耳水	【火龍果】	【橙】	鮮檸蜜	芋頭條	竹蔗茅根馬蹄水
晚餐	日式蘿蔔燉雞肉 唐生菜	雜菌肉絲燴鮮腐竹 莧菜	日式豬扒 白菜仔	麻婆雞粒豆腐 西蘭花	南瓜蒸肉片 菜心	鰻魚蓋飯 西生菜	茄子肉碎 椰菜
水果	【雪梨】		【香蕉】		【哈密瓜】		【火龍果】

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年10月餐單

星期	10月26日(一)	10月27日(二)	10月28日(三)	10月29日(四)	10月30日(五)	10月31日(六)
早餐	時菜水餃米粉	番茄肉絲通心粉	鈣思寶 + 吞拿魚包	三絲麵	蒸餃 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	鈣思寶 + 芝士條
午餐	冬菇蒸肉片 菜心 小米飯	彩椒雞球 蒜蓉唐生菜	番茄豬扒 紹菜 小米飯	粟米魚柳 旺菜	椰菜雞絲上海麵 菜心	雲耳蒸肉片 油麥菜
湯品	元貝節瓜冬菇甘筍 粟米瘦肉湯	粉葛赤小豆甘筍粟米湯	鯉魚綠豆蓮藕瘦肉湯	老黃瓜扁豆甘筍粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔湯	節瓜甘筍粟米瘦肉湯
水果	【香蕉】	【蘋果】	【西瓜】	【哈密瓜】	【橙】	【香蕉】
下午茶	燉鮮奶	蘋果雪耳水	豆漿	【蘋果】	焗迷你饅頭	豆腐花
晚餐	洋葱甘筍魚柳 西生菜	雜菌炒肉片 菠菜	薯仔雞柳 小棠菜	冬菇蒸肉餅 炒青瓜	越式香茅豬扒 西生菜	蝦仁韭黃炒蛋 紹菜
水果	【提子】		【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。