香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年11月餐單

							11月1日(日)
早餐							牛奶 + 格格脆
午餐							肉碎蒸水蛋 肉片炒白菜仔
湯品							
水果							【橙】
下午茶							雪梨雪耳水
晚餐							洋葱雞球 菠菜
水果							【蘋果】

星期	11月2日(一)	11月3日(二)	11月4日(三)	11月5日(四)	11月6日(五)	11月7日(六)	11月8日(日)
早餐	雜豆肉絲通心粉	鈣思寶 + 餐肉蛋包	牛奶粟米片 + 迷你黑豆全麥饅頭	時菜魚蛋魚片頭湯米粉	菜肉包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	牛奶 + 芝士鹹牛肉三文治	洋葱甘筍鮮茄肉醬長通粉
午餐	洋葱番茄燴魚柳 菜心 小米飯	鮮冬菇粟米筍燴豆腐 上湯浸節瓜	香蒜雞球 旺菜 小米飯	冬菇馬蹄蒸肉餅 西生菜 小米飯	肉醬意粉 油麥菜	雞脾 西生菜	咖哩雞球 菜心
湯品	青紅蘿蔔無花果雪耳 粟米瘦肉湯	番茄甘筍粟米湯	蓮藕綠豆眉豆鱆魚甘筍 粟米瘦肉湯	栗子瘦肉湯	粟米雞茸湯	青紅蘿蔔湯	
水果	【香蕉】	【蘋果】	【橙】	【哈密瓜】	【提子】	【火龍果】	【哈密瓜】
下午茶	蒸粟米	【香蕉】	羅漢果茶	【提子】	鈣思寶	【香蕉】	銀菊蜜
晚餐	香茅豬扒 紹菜	香葱魚茸粉絲蒸蛋 肉片炒蓮藕	彩椒牛柳絲 菜心	薯仔炆雞球 白菜仔	粟米魚柳 西蘭花	洋葱豬扒 紹菜	雜菇雲耳肉片 椰菜
水果	【火龍果】		【蘋果】		【橙】		【蘋果】

8/10/2026

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2026年11月餐單

星期	11月9日(一)	11月10日(二)	11月11日(三)	11月12日(四)	11月13日(五) 學校旅行	11月14日(六)	11月15日(日)
早餐	時菜餃子湯米線	麥精 + 芝士火腿包	菜肉包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	雜豆雙丸貝殼粉	牛奶粟米片 + 芝士條	鈣思寶 + 肉碎香葱滑蛋三文治	芝士雞絲意粉
午餐	番茄肉碎炒蛋 青瓜 小米飯	沙薑雞球 西生菜	金針菇肉片燴鮮腐竹 菜心 小米飯	三色椒菠蘿蜜桃魚柳 油麥菜 小米飯	雞肉三絲炒麵 唐生菜	茄子燴魚柳 菜心	蒜蓉粉絲蒸肉碎茄子 肉片炒青瓜
湯品	老黃瓜赤小豆扁豆 羅漢果甘筍瘦肉湯	青紅蘿蔔湯	牛蒡淮山栗子無花果 甘筍粟米瘦肉湯	合掌瓜無花果瘦肉湯	洋葱蘑菇湯	粟米雪耳湯	
水果	【香蕉】	【西瓜】	【橙】	【火龍果】	【蘋果】	【西瓜】	【提子】
下午茶	鈣思寶	【青提子】	蘋果甘筍水	【紅提子】	豆腐花	【雪梨】	鮮檸蜜
晚餐	翠玉瓜蒜蓉肉片 椰菜	粟米蒸肉餅 紹菜	香葱豬扒 唐生菜	薯仔甘筍雞球 椰菜花	洋葱肉碎蒸蛋 白菜仔	銀魚仔馬蹄蒸肉餅 紹菜	冬菇雞柳 椰菜
水果	【火龍果】		【哈密瓜】		【香蕉】		【火龍果】

星期	11月16日(一)	11月17日(二)	11月18日(三)	11月19日(四)	11月20日(五)	11月21日(六)	11月22日(日)
早餐	時菜雲吞湯米粉	純豆漿 + 提子包	蝦米腸粉 + 魚蓉燒賣	番茄薯仔粒雞絲湯烏冬	迷你黑豆全麥饅頭 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	牛奶格格脆 + 軟芝士火腿卷	肉絲撈麵
午餐	蒜蓉洋葱豬扒 西生菜 小米飯	番茄洋葱魚柳 小棠菜	瑞士雞翼/雞球 唐生菜 小米飯	茄子炆肉碎 油麥菜 小米飯	福建炒飯 菜心	韮王蟹柳肉碎炒蛋 椰菜	蓮藕炆肉片 旺菜
湯品	元貝合掌瓜冬菇甘筍粟米 瘦肉湯	蓮藕栗子粟米湯	木瓜雪耳眉豆花生 甘筍粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔湯	周打魚湯	粉葛赤小豆扁豆甘筍 粟米瘦肉湯	
水果	【西瓜】	【哈密瓜】	【香蕉】	【蘋果】	【橙】	【香蕉】	【火龍果】
下午茶	鈣思寶	【橙】	純豆漿	【哈密瓜】	芝士粟米薯蓉	【提子】	蒸粟米
晚餐	蘿蔔炆牛腩 炒菜心	芋頭炆豬柳 西蘭花	冬菇馬蹄蒸肉餅 椰菜	粟米魚柳 白菜仔	蟲草花雲耳杞子蒸雞 椰菜花	鮮蘑菇草菇燴肉粒 西生菜	海南雞 西蘭花
水果	【蘋果】		【提子】		【車厘茄】		【雪梨】

8/10/2026

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年11月餐單

星期	11月23日(一)	11月24日(二)	11月25日(三)	11月26日(四) 學校旅行	11月27日(五) 學校假期	11月28日(六)	11月29日(日)
早餐	時菜肉絲米粉	牛奶 + 丹麥條	維他奶 + 菜肉包	雜豆雞粒通心粉	鈣思寶 + 叉燒包	時菜雙丸米粉	豆漿 + 菜肉包
午餐	洋葱粟米筍魚柳 菜心 小米飯	菠蘿彩椒肉片 西生菜	鮮茄洋葱牛肉 椰菜 小米飯	冬菇雲耳蒸雞 菜心 小米飯	洋葱豬扒 紹菜	香葱雞蓉蒸蛋 椰菜	雜菜雞粒炒飯 西生菜
湯品	沙參玉竹淮山茨實粟米甘筍瘦肉湯	番茄薯仔湯	雪耳栗子甘筍粟米瘦肉湯	椰子雞湯	青紅蘿蔔湯	蘑菇肉碎湯	
水果	【橙】	【哈密瓜】	【香蕉】	【火龍果】	【哈密瓜】	【蘋果】	【西瓜】
下午茶	鈣思寶	【提子】	竹蔗茅根馬蹄水	【車厘茄】	海底椰雪梨水	【香蕉】	豆腐花
晚餐	香茅豬扒 津菜	香葱雞扒 唐生菜	鰻魚炒飯 菜心	韭黃肉碎蝦仁炒蛋 唐生菜	薯仔炆雞球 西生菜	蘿蔔煮肉片 菜心	金菇肉絲燴玉子豆腐 西蘭花
水果	【蘋果】		【橙】		【提子】		【橙】

星期	11月30日(一)
早餐	時菜魚蛋通心粉
午餐	冬菇馬蹄蒸肉餅 菜心 小米飯
湯品	雪梨無花果甘筍粟米瘦肉湯
水果	【橙】
下午茶	維他奶
晚餐	栗子炆雞球 紹菜
水果	【香蕉】

*** 所有食材均使用，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。**

*** 所有飲料均採用低糖及低脂。**

8/10/2026