

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2026年11月餐單

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)
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
湯品	青紅蘿蔔無花果雪耳 粟米瘦肉湯	番茄甘筍粟米湯	蓮藕綠豆眉豆鱈魚甘筍 粟米瘦肉湯	栗子瘦肉湯	粟米雞茸湯
水果	【香蕉】	【蘋果】	【橙】	【哈密瓜】	【提子】

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
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
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	洋葱磨菇湯
水果	【香蕉】	【西瓜】	【橙】	【火龍果】	【蘋果】

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)
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
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
水果	【西瓜】	【哈密瓜】	【香蕉】	【蘋果】	【橙】

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
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
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
水果	【橙】	【哈密瓜】	【香蕉】	【火龍果】	【哈密瓜】

星期	11月30日(一)
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】

* 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。