香港耀能協會賽馬會田綺玲學校

2026年12月餐單

星期		12月1日 (二)	12月2日(三)	12月3日(四)	12月4日(五)	12月5日(六)	12月6日(日)
早餐		牛奶粟米片+ 豬柳漢堡	低糖麥精 + 菜肉包 + 香菇淮山豬肉燒賣	時菜魚蛋肉丸烏冬	低糖維他奶 + 炒蛋 + 大提子麥包	鈣思寶 + 芝士吞拿魚三文治	蘑菇汁火腿絲粟米 長通粉
午餐		雜菌肉碎豆腐 西蘭花	雲耳蒸肉片 椰菜 粟米飯	洋葱彩椒豬柳 旺菜 小米飯	肉醬意粉 菜心	白菌雞粒炒蛋 椰菜	淮山片雲耳炒雞柳 菜心
湯品		粉葛赤小豆甘筍粟米 瘦肉湯	雪梨無花果雪耳甘筍 粟米瘦肉湯	蓮藕元貝大地魚甘筍 粟米瘦肉湯	雞蓉粟米湯	清補涼瘦肉湯	
水果		【火龍果】	【雪梨】	【蘋果】	【香蕉】	【提子】	【火龍果】
下午茶		【香蕉】	蘋果雪耳水	【雪梨】	【薯角】	芝士薯蓉	紅棗圓肉杞子水
晚餐		番茄魚柳 油麥菜	香蒜肉碎茄子 白菜仔	香葱雞扒 西蘭花	洋葱甘筍白汁魚柳 唐生菜	洋葱豬扒 小棠菜	冬菇肉片煮腐竹 紹菜
水果			【火龍果】		【車厘茄】		【蘋果】

星期	12月7日 (一) 學校假期	12月8日 (二)	12月9日(三)	12月10日(四)	12月11日(五)	12月12日(六)	12月13日(日)
早餐	時菜餃子米線	牛奶格格脆 + 迷你黑豆全麥饅頭	鈣思寶 + 蝦米腸粉 + 香菇淮山豬肉燒賣	時菜魚片魚蛋湯米粉	低糖麥精 + 奶黃包	純豆漿 + 芝士碎蛋三文治	甘筍番茄肉醬螺絲粉
午餐	菠蘿蜜桃雞球 西蘭花 紅米飯	番茄炒蛋 西生菜	薯仔炆肉片 西生菜 小米飯	冬菇馬蹄蒸肉餅 菜心 紅米飯	乾炒牛河 旺菜	芋頭炆雞 白菜仔	蒜香魚柳 菜心
湯品	節瓜淡菜眉豆花生甘筍 粟米瘦肉湯	合掌瓜雪耳玉竹粟米 甘筍素湯	南瓜雪耳粟米甘筍瘦肉湯	蓮藕鱔魚綠豆甘筍粟米 瘦肉湯	蘑菇湯	甘筍肉碎湯	
水果	【雪梨】	【橙】	【蘋果】	【香蕉】	【火龍果】	【提子】	【火龍果】
下午茶	木瓜雪耳南北杏水	【香蕉】	滷水蛋	【哈密瓜】	蒸番薯	【橙】	銀菊露
晚餐	茄子肉碎 白菜仔	泰式雞球 油麥菜	鮮冬菇蟲草雲耳蒸雞 西蘭花	彩椒魚柳 油麥菜	蘿蔔炆肉片 紹菜	洋葱蝦仁炒蛋 西生菜	冬菇肉碎豆腐 油麥菜
水果	【提子】		【橙】		【蘋果】		【車厘茄】

30/10/2026

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年12月餐單

星期	12月14日(一)	12月15日(二)	12月16日(三)	12月17日(四)	12月18日(五)	12月19日(六)	12月20日(日)
早餐	時菜餃子米粉	牛奶麥片 + 軟芝士火腿卷	鈣思寶 + 菜肉包	時菜雞絲蛋麵	低糖維他奶 + 提子麥包 + 蟲草花雞肉燒賣	低糖麥精 + 香葱牛肉炒蛋三文治	芝士雜豆肉絲長通粉
午餐	洋葱番茄肉片 椰菜 紅米飯	三色椒牛肉 蒜蓉白菜仔	粟米魚柳 西生菜 小米飯	冬菇雲耳蒸雞 菜心 小米飯	楊州炒飯 蒜蓉西蘭花	蒜香豬扒 西生菜	韮王蝦仁炒蛋 菜心
湯品	蓮子茨實淮山百合甘筍粟米瘦肉湯	粉葛赤小豆瘦肉湯	青紅蘿蔔無花果粟米瘦肉湯	合掌瓜瘦肉湯	節瓜無花果淮山甘筍粟米瘦肉湯	羅宋湯	
水果	【蘋果】	【火龍果】	【橙】	【提子】	【車厘茄】	【火龍果】	【提子】
下午茶	芋頭西米露	【提子】	牛油粟米	【火龍果】	竹蔗茅根馬蹄甘筍水	【 蘋果】	低糖豆漿
晚餐	瑞士雞翼/雞球 唐生菜	櫻花蝦肉碎蒸蛋 肉片炒蓮藕	蒜香洋葱豬扒 旺菜	豉汁豆腐蒸魚柳 炒青瓜	菠蘿彩椒雞球 炒四季豆	洋葱薯仔魚柳 唐生菜	栗子炆雞球 椰菜
水果	【橙】		【蘋果】		【橙】		【雪梨】

星期	12月21日(一)	12月22日(二)	12月23日(三) 學校假期	12月24日(四) 學校假期	12月25日(五) 學校假期	12月26日(六) 學校假期	12月27日(日) 學校假期
早餐	時菜肉絲通心粉	牛奶格格脆 + 腿蛋包	時菜肉絲米線	低糖麥精 + 菜肉包 + 魚蓉燒賣	茄汁豆 + 蘑菇炒蛋 + 漢堡扒	鈣思寶 + 芝士蛋三文治	洋葱肉絲撈麵
午餐	洋葱香蒜魚柳 油麥菜 紅米飯	洋葱豬扒 西生菜	番茄洋葱雞粒 旺菜	三色椒牛肉 油麥菜 小米飯	蒜香龍脷柳意粉 炒翠玉瓜	沙嗲雜菌肉片 菜心	芙蓉蛋 西生菜
湯品	節瓜海底椰無花果甘筍粟米瘦肉湯	蘋果雪梨雪耳甘筍粟米瘦肉湯	木瓜花生眉豆淡菜甘筍粟米瘦肉湯	椰子甘筍粟米雞湯	羅宋湯	蘑菇雞粒湯	
水果	【香蕉】	【火龍果】	【哈密瓜】	【士多啤梨】	【橙】	【香蕉】	【提子】
下午茶	雪梨水	【提子】	燉木瓜雪耳	【香蕉】	粟米	蘋果無花果水	燉鮮奶
晚餐	薯仔洋葱咖哩雞 蒜蓉炒雜菜	麻婆豆腐 菜心	三文魚炒飯 西蘭花	滷水雞脾 菜心	葡國豬扒 椰菜花	無骨海南雞 紹菜	番茄洋葱肉片 油麥菜

30/10/2026

香港耀能協會賽馬會田綺玲學校
2026年12月餐單

水果	【橙】		【車厘茄】		【提子】		【雪梨】

星期	12月28日(一) 學校假期	12月29日(二) 學校假期	12月30日(三) 學校假期	12月31日(四) 學校假期
早餐	時菜魚蛋米粉	低糖麥精 + 芝士吞拿魚三文治	叉燒包 + 魚蓉燒賣 + 中國茶	雞絲通心粉
午餐	肉碎茄子 菜心 紅米飯	雲耳蒸雞 紹菜	西芹炒牛柳 西生菜	白汁魚柳 菜心
湯品	蓮藕鱆魚綠豆甘筍 粟米瘦肉湯	青紅蘿蔔甘筍 粟米瘦肉湯	合掌瓜淮山茨實 甘筍米瘦肉湯	木瓜眉豆甘筍粟米瘦肉湯
水果	【香蕉】	【火龍果】	【提子】	【香蕉】
下午茶	腐竹薏米水	【蘋果】	【橙】	藍莓乳酪
晚餐	番茄魚柳 西生菜	香茅豬扒 椰菜	粟米雞粒 紹菜	肉醬意粉 西蘭花
水果	【車厘茄】		【哈密瓜】	

*** 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。**

30/10/2026