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)
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
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
水果		【火龍果】	【雪梨】	【蘋果】	【香蕉】

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)
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
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	蓮藕鱒魚綠豆甘筍粟米瘦肉湯	蘑菇湯
水果	【雪梨】	【橙】	【蘋果】	【香蕉】	【火龍果】

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)
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
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
水果	【蘋果】	【火龍果】	【橙】	【提子】	【車厘茄】

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
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
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
水果	【香蕉】	【火龍果】	【哈密瓜】	【士多啤梨】	【橙】

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
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	蓮藕鱒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】

*** 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