

香港耀能協會
高福耀紀念學校
十一月份膳食餐單(學生2017-2018)

日期	星期一	日期	星期二	日期	星期三	日期	星期四	日期	星期五
					蘿蔔炆豬柳		老黃瓜黃豆紅蘿蔔陳皮瘦肉湯		草菇扒肉碎豆腐
				1/11	清炒椰菜	2/11	蒜蓉雞扒(去皮)(西)	3/11	清炒菜心
					水果		清炒時菜		香蕉
6/11	薯仔洋蔥炒肉片	7/11	粉葛鯽魚赤小豆湯	8/11	鼓汁焗魚柳	9/11	西洋菜南北杏陳腎豬展湯	10/11	菠蘿三色椒洋蔥炒雞柳(去皮)
	白灼西生菜		冬菇魷魚蒸肉餅		上湯娃娃菜		時菜叉燒炒飯		薑蓉白菜
	香蕉		蒜蓉小唐菜		水果				水果
13/11	運動會補假	14/11	節瓜肉片湯	15/11	蕃茄焗豬扒(西)	16/11	芥菜豆腐魚尾湯	17/11	北菇蒸雞柳(去皮)
			蟹柳蒸水蛋		蒜蓉油麥菜		冬瓜冬菇炆燒肉(去皮)		清炒西蘭花
			紹菜煮牛肉		水果		蒜蓉菠菜		水果
20/11	豆角肉碎炒蛋	21/11	霸王花南北杏瘦肉湯	22/11	南乳雞翼	23/11	粟米冬瓜瑤柱湯	24/11	洋蔥紅蘿蔔炆牛展
	蒜蓉菠菜		梅菜蒸肉餅		翠肉瓜炒肉絲		洋蔥蕃茄肉醬螺絲粉		清炒時菜
	香蕉		白灼唐生菜		水果				水果
27/11	西芹秀珍菇炒肉片	28/11	合掌瓜雪蓮果豬展湯	29/11	節瓜炆雞柳(去皮)	30/11	蓮藕章魚瘦肉湯		
	清炒旺菜		粟米肉粒		上湯西生菜		洋蔥蝦仁炒蛋		
	香蕉		秀珍菇清炒椰菜花		水果		青瓜炒肉片		

備註: 1. 如對膳食供應有意見提出, 請聯絡陳姑娘或麗姐。 2. 蔬菜/肉類會因季節或價格而有所改變。3. 逢星期二及星期五提供紅米/燕麥/粟米飯。