

香港耀能協會 高福耀紀念學校

2018-2019

十月份膳食餐單

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
1/10	國慶日	2/10	海底椰雪梨南北杏 蓮子瘦肉湯	3/10	洋葱紅蘿蔔炆牛腩	4/10	柴魚花生粥	5/10	蘑菇豬扒(西)
			蕃茄免治豬肉		清炒椰菜花		豉油皇椰菜肉絲炒麵		蒜蓉青瓜
			蒜蓉白菜		水果		/		水果
8/10	蟹柳蒸水蛋	9/10	節瓜咸蛋肉片湯	10/10	菠蘿三色椒洋葱炒 雞絲(去皮)	11/10	青、紅蘿蔔、粟米、 瘦肉湯	12/10	冬菇土尤蒸肉餅
	清炒旺菜		蕃茄魚柳		白灼菜心		葡國雞		上湯娃娃菜
	香蕉		清炒椰菜花		水果		清炒菜心		水果
15/10	蝦仁炒蛋	16/10	紫菜肉碎湯	17/10	重陽節	18/10	粟米搖柱粥	19/10	草菇肉碎豆腐
	白灼西蘭花		蜜桃三色椒炒雞柳 (去皮)				時菜肉絲米粉		清炒時菜
	香蕉		清炒小唐菜				/		水果
22/10	冬菇冬瓜炆豬肉	23/10	豆腐肉碎湯	24/10	蘿蔔叉燒炆白魚蛋	25/10	大白菜南北杏豬肉湯	26/10	薯仔洋葱炆肉粒
	蒜蓉菠菜		節瓜粉絲蝦米		白灼西生菜		瑤柱蒸水蛋		清炒時菜
	香蕉		南乳雞翼		水果		翠肉瓜炒肉絲		水果
29/10	冬瓜草菇炆火腩	30/10	蓮藕章魚瘦肉湯	31/10	豉汁蒸肉片				
	清炒紹菜		甘荀蘑菇炒肉片		蒜蓉菠菜				
	香蕉		清炒西蘭花		水果				

備註：

1. 如對膳食供應有意見提出，請聯絡護士。
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/燕麥飯。