

香港耀能協會 高福耀紀念學校

2018-2019

十一月份膳食餐單

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
						1/11	旅行	2/11	學校假期
5/11	蓮藕蒸肉餅	6/11	合掌瓜，紅蘿蔔，粟米，腰果，紅腰豆湯	7/11	豉油雞腩	8/11	木瓜肉片湯	9/11	蘿蔔瘦肉 (去皮) 炆墨魚丸
	清炒紅椒西蘭花		節瓜炆雞柳 (去皮)		上湯娃娃菜		珍珠荀炒肉絲		蒜蓉小唐菜
	香蕉		蒜蓉菠菜		水果		青炒菜心		水果
12/11	南瓜炆豬肉	13/11	冬瓜赤小豆瘦肉湯	14/11	洋葱蝦仁炒蛋	15/11	粟米魚肚羹	16/11	洋葱雲耳炒肉片
	清炒西蘭花		冬菇蒸雞件		洋葱青瓜炒肉片		蕃茄肉醬意粉 (西)		清炒時菜
	香蕉		清炒旺菜		水果				水果
19/11	粉絲肉鬆蒸水蛋	20/11	南瓜薏米肉片湯	21/11	南乳雞翼	22/11	青紅蘿蔔豬展湯	23/11	粟米焗魚柳 (西)
	蒜蓉油麥菜		梅菜蒸肉餅		蕃茄煮肉碎		金針雲耳蒸雞柳 (去皮)		清炒時菜
	香蕉		白灼勝瓜		水果		白灼椰菜		水果
26/11	學校假期	27/11	海底椰雪梨南北杏 蓮子瘦肉湯	28/11	蝦米蒸水蛋	29/11	皮蛋肉碎粥	30/11	沙葛炒肉片
			香芹肉丁		翠肉瓜炒肉片		時菜肉絲炒麵		白灼西生菜
			蒜蓉白菜		水果				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。