

香港耀能協會  
高福耀紀念學校  
一月份膳食餐單(學生2018-2019)

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
		1/1	新年假期	2/1	新年假期	3/1	瑤柱豬展粥	4/1	肉碎蒸水蛋
							時菜肉絲炒麵		清炒西蘭花
									水果
7/1	洋蔥叉燒炒蛋	8/1	西洋菜南北杏豬展湯	9/1	蘿蔔炆豬柳	10/1	粉葛赤小豆鯽魚湯	11/1	炆牛腩
	合掌瓜炒肉片		瑞士雞翼		上湯娃娃菜		冬菇魷魚蒸肉餅		時菜炒肉片
	香蕉		葡汁焗時蔬		水果		清炒椰菜花		水果
14/1	珍珠荀雲耳炒肉片	15/1	紫菜肉碎湯	16/1	蘿蔔燒肉(去皮)炆墨魚丸	17/1	羅宋湯	18/1	草菇肉碎豆腐
	清炒時菜		菠蘿三色椒炒雞柳(去皮)		蒜蓉西生菜		蒜香雞絲意粉		蒜蓉油麥菜
	香蕉		清炒時菜		水果				水果
21/1	洋蔥腸仔炒蛋	22/1	蓮藕章魚煲豬展	23/1	沙葛炆豬肉	24/1	青紅蘿蔔豬展湯	25/1	洋蔥豬扒(西)
	芽菜炒肉絲		蕃茄焗魚柳		葡汁焗蔬菜		北菇蒸雞柳(去皮)		清炒時菜
	香蕉		蒜蓉西生菜		水果		蒜蓉椰菜		水果
28/1	蓮藕蒸肉餅	29/1	金針雲耳蒸雞柳(去皮)	30/1	青瓜炒牛肉	31/1	木瓜花生瘦肉湯		
	蒜蓉唐生菜		清炒時菜		薑汁白菜		蕃茄肉片		
	水果				香蕉		炒菜心		

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/粟米/燕麥飯。