

香港耀能協會 高福耀紀念學校

2018-2019

三月份膳食餐單

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
								1/3	蕃茄炒雞柳 清炒時菜 水果
4/3	香芋蒸肉餅	5/3	清保涼豬展湯	6/3	豉油雞腩	7/3	木瓜花生魚尾豬展湯	8/3	洋葱豬扒
	清炒紅椒西蘭花		節瓜肉片		上湯娃娃菜		珍珠荀炒肉絲		白灼西生菜
	香蕉		蒜蓉生菜		水果		青瓜		水果
11/3	瑤柱蒸水蛋	12/3	蘋果雪梨瘦肉湯	13/3	洋葱蝦仁炒蛋	14/3	粟米魚肚羹	15/3	教職員發展日
	椰菜炒肉片		魷魚蒸豬肉餅		合掌瓜炒肉片		香蒜雞絲意粉 (西)		
	香蕉		清炒旺菜		水果				
18/3	粉絲肉鬆蒸水蛋	19/3	蕃茄薯仔豬肉湯	20/3	南乳雞翼	21/3	青紅蘿蔔豬肉湯	22/3	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		白灼菜心		水果		蒜香椰菜		水果
25/3	冬菇豆腐肉片	26/3	海底椰雪梨南北杏蓮子瘦肉湯	27/3	葡汁鷄柳	28/3	柴魚花生肉碎粥	29/3	學校運動會
	蒜蓉小唐菜		香芹肉丁		翠肉瓜炒草菇		時菜肉絲炒麵		
	水果		蒜蓉白菜		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。