

香港耀能協會 高福耀紀念學校

2018-2019

六月份膳食餐單

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
3/6	蕃茄午餐肉	4/6	淮山牛蒡湯	5/6	三色椒炒雞件	6/6	粟米魚肚羹	7/6	端午節
	清炒時菜		洋蔥紅蘿蔔炆牛腩		清炒莧菜		腸仔煙肉焗螺絲粉		
	香蕉		薑汁白菜		水果		/		
10/6	雜菜叉燒炒蛋	11/6	冬瓜肉片湯	12/6	菠蘿三色椒洋蔥炒雞柳 (去皮)	13/6	粉葛赤小豆豬肉湯	14/6	焗粟米魚柳
	合掌瓜炒肉片		冬菇魷魚蒸肉餅		白灼菜心		節瓜肉片		節瓜粉絲蝦米
	香蕉		蒜蓉油麥菜		水果		清炒菜心		水果
17/6	冬瓜、豆卜煮燒肉	18/6	紫菜肉碎湯	19/6	蕃茄炒肉片	20/6	皮蛋瘦肉粥	21/6	鹵水雞脾
	清炒西蘭花		蝦仁炒蛋		上湯娃娃菜		時菜肉片炒河粉		清炒時菜
	香蕉		清炒小唐菜		水果		/		水果
24/6	珍珠荀雲耳炒肉片	25/6	洋蔥焗豬扒(西)	26/6	蘿蔔燒肉(去皮) 炆白魚蛋	27/6	大白菜南北杏豬肉湯	28/6	薯仔炆雞
	蒜蓉菠菜		上湯娃娃菜		白灼西生菜		瑤柱蒸水蛋		清炒時菜
	香蕉		青紅蘿蔔瘦肉湯		水果		翠肉瓜炒肉絲		水果

備註:

1. 如對膳食供應有意見提出，請聯絡護士或麗姐。
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粟米/紅米/燕麥飯。