

香港耀能協會 高福耀紀念學校

2019-2020

九月份膳食餐單

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
2/9	蓮藕蒸肉餅	3/9	滷水雞脾(西)	4/9	菜乾白菜蜜棗豬展湯	5/9	羅宋湯	6/9	籮白炆火腩
	清炒菜心		時菜		三色蛋		白汁雞絲螺絲粉		白灼西生菜
	水果		香蕉		合掌瓜炒肉片				水果
9/9	魚香茄子豆腐	10/9	蘋果雪梨雪耳南北杏瘦肉湯	11/9	薯仔牛肉	12/9	蓮藕豬展湯	13/9	冬菇蒸豬肉餅
	上湯娃娃菜		豉汁蒸肉片		清炒菜心		瑤柱火腿炒飯		蒜蓉小唐菜
	水果		椰菜花		水果				水果
16/9	冬瓜火腩草菇	17/9	紅蘿蔔粟米紅菜頭栗子湯	18/9	蕃茄魚柳	19/9	紫菜豆腐湯	20/9	檸檬雞翼
	清炒白菜		節瓜煮雞柳		時菜		瑤柱肉碎蒸蛋		清炒西蘭花
	水果		西生菜		水果		時菜		香蕉
23/9	南瓜炆豬肉	24/9	粉葛鯽魚赤小豆湯	25/9	梅菜蒸肉餅	26/9	瑤柱腐竹腰果粥	27/9	柱侯炆牛腩
	小唐菜		蟲草花蒸鷄柳		蒜蓉白菜		椰菜叉燒炒河		白灼菜心
	水果		時菜		水果				水果
30/9	蝦仁炒蛋								
	蒜蓉油麥菜								
	香蕉								

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粟米/紅米/燕麥飯。