

香港耀能協會
高福耀紀念學校

三月份膳食餐單(學生2017-2018)

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
							大白菜南北杏豬肉湯		蒜蓉雞扒(去皮)(西)
						1/3	洋蔥雲耳炒肉片	2/3	清炒小唐菜
							蒜蓉唐生菜		水果
5/3	洋蔥薯仔炆肉片	6/3	合掌瓜，紅蘿蔔，粟米，腰果，紅腰豆湯	7/3	韭黃蝦仁炒蛋	8/3	粟米肉碎湯	9/3	豉汁焗魚柳
	白灼菜心		冬菇土魷蒸肉		上湯娃娃菜		洋蔥蕃茄肉醬意粉		蒜蓉小唐菜
	香蕉		薑汁白菜		水果				水果
12/3	蘿蔔炆豬柳	13/3	冬瓜赤小豆瘦肉湯	14/3	粟米蒸肉餅	15/3	青紅蘿蔔黃豆豬展湯	16/3	洋蔥菠蘿三色椒炒雞柳(去皮)
	白灼西生菜		叉燒醬雞翼		蒜蓉菠菜		蟹柳蒸水蛋		清炒西蘭花
	香蕉		合掌瓜炒肉片		水果		青瓜炒肉絲		水果
19/3	蕃茄肉片	20/3	南瓜薏米肉片湯	22/3	洋蔥紅蘿蔔炆牛展	22/3	柴魚花生粥	23/3	梅菜蒸肉餅
	清炒椰菜花		元貝蒸水蛋		薑汁紹菜		三絲炒米粉		蒜蓉白菜
	香蕉		翠肉瓜炒肉片		水果				水果
26/3	草菇豆腐炆豬肉	27/3	復活節假期	28/3	復活節假期	29/3	復活節假期	30/3	復活節假期
	蒜蓉油麥菜								
	香蕉								

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。