

香港耀能協會
高福耀紀念學校

十月份膳食餐單(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	
2/10	國慶節翌日	3/10	海底椰雪梨南北杏蓮子瘦肉湯	4/10	西芹炒雞柳(去皮)	5/10	中秋節翌日	6/10	洋葱雲耳炒肉片	
			蘿蔔燒肉(去皮)炆墨魚丸		薑汁紹菜				清炒紅椒西蘭花	
			蒜蓉白菜		水果				水果	
9/10	粉絲肉鬆蒸水蛋	10/10	粉葛赤小豆扁豆鯪魚湯	11/10	豉油雞脾	12/10	木瓜肉片湯	13/10	梅菜蒸肉餅	
	洋葱青瓜炒肉絲		蕃茄免治豬肉		上湯娃娃菜				節瓜炆肉片	蒜蓉小唐菜
	香蕉		清炒椰菜花		水果				蒜蓉菠菜	水果
16/10	沙葛炒肉片	17/10	蕃茄椰菜甘筍瘦肉湯	18/10	蕃茄焗魚柳	19/10	蓮藕豬肉湯	20/10	蜜桃焗豬扒(西)	
	白灼菜心		蘿蔔炆牛腩		清炒時菜				上海粗炒	白灼西生菜
	香蕉		清炒旺菜		水果					水果
23/10	雜菜炆燒炒蛋	24/10	哈密瓜陳皮南北杏豬展湯	25/10	粟米蒸肉餅	26/10	學校旅行	27/10	學校旅行補假	
	白灼椰菜		金針雲耳蒸雞柳(去皮)		蒜蓉油麥菜					
	香蕉		白灼唐生菜		水果					
30/10	蝦米蒸水蛋	31/10	青紅蘿蔔豬展湯							
	翠肉瓜炒肉絲		珍珠荀炒雞柳(去皮)							
	香蕉		清炒菜心							

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粟米/紅米/燕麥飯。