

香港耀能協會 高福耀紀念學校

2019-2020

十月份膳食餐單

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			
		1/10		2/10	南瓜煮肉片	3/10	粉葛鯽魚湯	4/10	葡國雞			
			國慶日				白灼西生菜			洋葱豬扒	清炒菜心	
							水果			時菜	香蕉	
7/10		8/10	大芥菜魚湯	9/10	洋葱甘筍炆牛展	10/10	皮蛋瘦肉粥	11/10	冬菇蒸豬肉餅			
	重陽節				义燒炒蛋				清炒白菜		時菜肉絲炒麵	蒜蓉小唐菜
					菜心				水果			水果
14/10	節瓜炆火腩	15/10	青紅蘿蔔豬肉湯	16/10	粟米焗魚柳	17/10	羅宋湯	18/10	肉碎蒸水蛋			
	時菜				南乳雞翼				蒜蓉油麥菜		肉醬意粉	上湯津白
	水果				清炒椰菜				香蕉			水果
21/10	西芹炒肉片	22/10	蓮藕章魚湯	23/10	薯仔炆雞	24/10	紅蘿蔔粟米紅菜頭栗子湯	25/10	蓮藕蒸豬肉餅			
	白灼菜心				蕃茄牛肉				上湯娃娃菜		節瓜肉片	清炒小唐菜
	香蕉				白灼西生菜				水果		時菜	水果
28/10	魚香茄子豆腐	29/10	霸王花白菜豬展湯	30/10	蝦仁炒蛋	31/10	粟米魚肚羹					
	清炒西蘭花				冬瓜、豆卜煮燒肉				蒜蓉炒白菜		蒜香雞絲螺絲粉	
	香蕉				清炒小唐菜				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粟米/紅米/燕麥飯。