

香港耀能協會 高福耀紀念學校

2019-2020

十一月份膳食餐單

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
								1/11	翠玉瓜炒肉片
									清炒菜心
									香蕉
4/11	薯仔牛肉	5/11	蘋果雪梨雪耳南北杏瘦肉湯	6/11	香菇魷魚蒸肉餅	7/11		8/11	
	上湯娃娃菜		瑤柱蒸蛋		白灼西生菜		學校旅行		學校旅行後假期
	水果		椰菜花炒肉片		水果				
11/11	冬瓜火腩草菇	12/11	紫菜豆腐湯	13/11	蕃茄豬扒	14/11	蓮藕章魚湯	15/11	瑞士汁雞翼
	清炒白菜		鼓汁蒸魚柳		時菜		西芹炒肉片		清炒西蘭花
	水果		西生菜		香蕉		蒜蓉油麥菜		水果
18/11	草菇煮豆腐	19/11	粉葛蠔豉赤小豆湯	20/11	蝦仁炒蛋	21/11	蒜香雞絲意粉	22/11	柱侯炆牛腩
	清炒小唐菜		南瓜炆豬肉		蒜蓉白菜		羅宋湯		白灼菜心
	水果		時菜		水果				水果
25/11	蓮藕蒸肉餅	26/11	西洋菜陳腎瘦肉湯	27/11	籮白炆火腩	28/11	柴魚花生肉碎粥	29/11	三色蛋
	蒜蓉炒青瓜		燒汁烤鷄扒		白灼西生菜		三絲炒米粉`		合掌瓜炒肉片
	水果		時菜		水果				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。