

香港耀能協會 高福耀紀念學校

2018-2019

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
3/9	蓮藕蒸肉餅	4/9	霸王花南北杏瘦肉湯	5/9	豉汁蒸豬肉	6/9	粟米肉碎湯	7/9	洋葱焗豬扒(西)
	清炒椰菜		洋葱紅蘿蔔炆牛腩		清炒莧菜		蕃茄洋葱肉醬焗螺絲粉		白灼唐生菜
	香蕉		薑汁白菜		水果		/		水果
10/9	雜菜叉燒炒蛋	11/9	冬瓜肉片湯	12/9	菠蘿三色椒洋葱炒雞柳(去皮)	13/9	合掌瓜、紅蘿蔔、粟米、腰果、紅腰豆湯	14/9	蕃茄炒肉片
	合掌瓜炒肉片		冬菇魷魚蒸肉餅		白灼菜心		珍珠荀雲耳炒肉片		上湯娃娃菜
	香蕉		蒜蓉油麥菜		水果		清炒椰菜花		水果
17/9	蝦仁炒蛋	18/9	紫菜肉碎湯	19/9	焗粟米魚柳	20/9	腰果肉碎粥	21/9	蘿蔔炆豬柳
	白灼西蘭花		蜜桃三色椒炒雞柳(去皮)		節瓜粉絲蝦米		時菜肉片炒河粉		清炒時菜
	香蕉		清炒小唐菜		水果		/		水果
24/9	粟米肉粒	25/9	中秋節補假	26/9	蘿蔔燒肉(去皮)炆白魚蛋	27/9	大白菜南北杏豬肉湯	28/9	薯仔洋葱炆豬肉
	蒜蓉菠菜				白灼西生菜		瑤柱蒸水蛋		清炒時菜
	香蕉				水果		翠肉瓜炒肉絲		水果

備註: 1. 如對膳食供應有意見提出, 請聯絡護士或麗姐。 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。