

香港耀能協會
高福耀紀念學校
一月份膳食餐單(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
1/1	聖誕及新年假期	2/1	冬瓜肉片湯	3/1	北菇蒸雞柳(去皮)	4/1	瑤柱豬展粥	5/1	肉碎蒸水蛋
			蘿蔔炆豬柳		蒜蓉小唐菜		時菜肉絲炒麵		清炒西蘭花
			蒜蓉菠菜		水果				水果
8/1	雜菜叉燒炒蛋	9/1	西洋菜南北杏豬展湯	10/1	蓮藕蒸肉餅	11/1	粉葛赤小豆鯽魚湯	12/1	鹽焗雞翼
	合掌瓜炒肉片		粟米肉粒		上湯娃娃菜		蘿蔔燒肉(去皮)炆墨魚丸		時菜炒肉片
	香蕉		清炒菜心		水果		清炒椰菜花		水果
15/1	珍珠荀雲耳炒肉片	16/1	紫菜肉碎湯	17/1	冬菇魷魚蒸肉餅	18/1	羅宋湯	19/1	蒜蓉雞扒(去皮)(西)
	清炒時菜		菠蘿三色椒炒雞柳(去皮)		蒜蓉西生菜		蒜香雞絲意粉		蒜蓉油麥菜
	香蕉		清炒時菜		水果				水果
22/1	洋蔥腸仔炒蛋	23/1	節瓜肉片湯	24/1	沙葛炆豬肉	25/1	木瓜花生魚尾瘦肉湯	26/1	洋蔥豬扒(西)
	芽菜炒肉絲		蕃茄焗魚柳		葡汁焗蔬菜		洋蔥紅蘿蔔炆牛展		清炒時菜
	香蕉		蒜蓉西生菜		水果		蒜蓉椰菜		水果
29/1	南瓜蒸肉餅	30/1	青紅蘿蔔粟米煲豬展	31/1	豉油雞腩				
	蒜蓉唐生菜		金針雲耳蒸雞柳(去皮)		薑汁白菜				
	香蕉		清炒時菜		水果				

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。