

香港耀能協會  
高福耀紀念學校

五月份膳食餐單(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
		1/5	勞動節日	2/5	蘿蔔燒肉(去皮) 炆墨魚丸 上湯旺菜 香蕉	3/5	合掌瓜, 紅蘿蔔, 粟米, 腰果, 紅腰豆湯 洋蔥蝦仁炒蛋 白灼西生菜	4/5	豉汁焗魚柳 薑汁白菜 橙
7/5	洋蔥三色椒炒肉片 上湯娃娃菜 香蕉	8/5	木瓜肉片湯 蓮藕蒸肉餅 蒜蓉菠菜	9/5	北菇蒸雞柳(去皮) 葡汁(沒加椰汁)焗蔬菜 橙	10/5	粉葛鯽魚赤小豆湯 時菜火腿炒飯	11/5	粟米肉粒 蝦米粉絲煮節瓜 橙
14/5	蕃茄煮蛋 西蘭花炒肉絲 香蕉	15/5	節瓜茨實淮山瘦肉湯 珍珠荀雲耳炒肉片 蒜蓉唐生菜	16/5	草菇豆腐紋豬肉 白灼菜心 橙	17/5	蓮藕豬展湯 冬瓜冬菇炆豬肉 蒜蓉莧菜	18/5	蒜蓉雞扒(去皮)(西) 蒜蓉小唐菜 橙
21/5	教職員發展日	22/5	佛誕	23/5	瑤柱蒸水蛋 青瓜炒牛肉 橙	24/5	羅宋湯 蒜香雞絲螺絲粉	25/5	檸檬雞翼 紹菜煮肉片 橙
28/5	南瓜炆豬肉 蒜蓉椰菜花 香蕉	29/5	冬瓜肉片湯 蜜桃焗豬扒(西) 蒜蓉小唐菜	30/5	洋蔥紅蘿蔔炆牛腩 蒜蓉油麥菜 橙	31/5	蘋果雪梨雪耳南北杏 瘦肉湯 冬菇魷魚蒸肉餅 蒜蓉油麥菜		

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。