

香港耀能協會 高福耀紀念學校

2019-2020

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
				1/1	元旦日	2/1	瑤柱腐竹腰果粥	3/1	蕃茄豬扒
							椰菜叉燒炒河		白灼西生菜
									水果
6/1	冬瓜火腩草菇	7/1	紫菜豆腐湯	8/1	滷水雞脾(西)	9/1	蘋果雪梨雪耳南北杏瘦肉湯	10/1	冬菇蒸豬肉餅
	上湯娃娃菜		牛展炆蘿蔔		清炒菜心		瑤柱蒸蛋		蒜蓉小唐菜
	水果		椰菜花		水果		時菜炒肉片		水果
13/1	魚香茄子豆腐	14/1	紅蘿蔔粟米紅菜頭栗子湯	15/1	鼓汁蒸魚柳	16/1	粟米魚肚羹	17/1	檸檬雞翼
	清炒白菜		節瓜煮雞柳		時菜		蒜香雞絲螺絲粉		時菜
	水果		西生菜		水果				香蕉
20/1	蝦仁炒蛋	21/1	冬瓜瑤柱蓮子瘦肉湯	22/1	新年假期	23/1	新年假期	24/1	新年假期
	蒜蓉油麥菜		腰果炒西芹						
	水果		冬菇炆燒肉						
27/1	新年假期	28/1	新年假期	29/1	新年假期	30/1	新年假期	31/1	新年假期

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。