

香港耀能協會 高福耀紀念學校

2019-2020

二月份膳食餐單

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
3/2	西芹炒肉片	4/2	大芥菜魚湯	5/2	南瓜煮肉片	6/2	粉葛鯽魚湯	7/2	40週年綵排活動
	白灼菜心		叉燒炒蛋		白灼西生菜		洋葱豬扒		
	香蕉		時菜		水果		時菜		
10/2	節瓜炆火腩	11/2	蓮藕章魚湯	12/2	洋葱甘筍炆牛展	13/2	柴魚花生粥	14/2	冬菇蒸豬肉餅
	清炒西生菜		蕃茄牛肉		清炒白菜		時菜肉絲炒麵		蒜蓉小唐菜
	香蕉		西蘭花		水果				水果
17/2	豬肉蒸蛋	18/2	青紅蘿蔔豬肉湯	19/2	粟米焗魚柳	20/2	紅蘿蔔粟米紅菜頭栗子湯	21/2	40週年活動
	白菜		南乳雞翼		蒜蓉油麥菜		節瓜肉片		
	水果		清炒椰菜		香蕉		時菜		
24/2	魚香茄子豆腐	25/2	霸王花白菜豬展湯	26/2	薯仔炆雞	27/2	粟米魚肚羹	28/2	蓮藕蒸豬肉餅
	時菜		籮白, 魚蛋, 腸仔		上湯娃娃菜		肉醬意粉		清炒小唐菜
	水果		清炒小唐菜		水果				水果

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。