



今季餐單(2017年3月份至5月份)

幼兒若因特別情況需戒食某些食物，請家長於上午回校時通知班老師，以便校方作出妥善安排。

6/3-11/3 27/3-1/4 18/4-22/4 8/5-13/5

W-1	「無肉星期一」 (Green Monday)	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	牛奶蛋花麥皮	生菜番茄雞肉 湯米粉	生菜雞絲 麥包三文治 牛奶阿華田	菜心瘦肉 湯米粉	芝士三文治 牛奶	蛋糕 牛奶好立克
水果	橙	蘋果	蘋果	蘋果	蘋果	蘋果
午餐	粟米紅蘿蔔 煮蜜糖豆	豆腐草菇 煮瘦肉	椰菜絲 甘筍絲瘦肉 炒上海麵	牛肉蒸水蛋 烩西蘭花	洋蔥薯仔 紅蘿蔔煮魚肉	菜心蛋絲 牛肉白飯
	小棠菜白米飯	菜心 紅白米飯		紅豆 紅白米飯	菜心 白米飯	
	南瓜番茄 紅豆紅腰豆 瘦肉湯	番茄薯仔 魚湯	生菜粟米 雞絲粥	冬瓜冬菇 瘦肉粒湯	竹蔗馬蹄 茅根瘦肉湯	番茄 牛肉湯
午點	椰菜蛋絲上海麵	提子麥包 牛奶美祿	番薯糖水 餅乾	蒸饅頭 牛奶	生菜瘦肉 紅米粥	

13/3-18/3 3/4-8/4 24/4-29/4 15/5-20/5

W-2	「無肉星期一」 (Green Monday)	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	牛奶粟米片	勝瓜瘦肉 蜆殼粉	吞拿魚生菜絲 三文治 牛奶	菜心瘦肉通粉	果醬三文治 牛奶	牛奶粟米片
水果	橙	蘋果	蘋果	蘋果	蘋果	蘋果
午餐	粟米蒸水蛋 +焗西蘭花	燕麥馬蹄 冬菇蒸瘦肉	番茄蘑菇瘦肉 長通粉	椰菜薯仔 燴牛肉	椰菜雞蛋 煮魚肉	椰菜瘦肉湯米 粉
	小棠菜白米飯	菜心 紅白米飯		紅豆 紅白米飯	菜心 白米飯	
	腐竹粟米湯	大荳芽 紅蘿蔔魚湯	南瓜洋蔥 粟米湯	木瓜粟米 瘦肉湯	合掌瓜紅蘿蔔 雪耳煲瘦肉湯	番茄薯仔 牛肉湯
午點	焗番薯 清水	燕麥包 牛奶美祿	菠菜 雞肉湯米粉	淡奶紅綠豆 湯水	粟米瘦肉粥	

20/3-25/3 10/4-13/4 2/5-6/5 22/5-27/5

W-3	「無肉星期一」 (Green Monday)	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	焗雞蛋 牛奶	椰菜雞絲 上海麵	牛奶蛋花麥皮	菜心瘦肉通粉	吞拿魚碎蛋 三文治 牛奶	牛奶好立克 牛油餐包
水果	橙	蘋果	蘋果	蘋果	蘋果	蘋果
午餐	椰菜粟米番茄 蘑菇螺絲粉	豆腐紅蘿蔔粒 煮魚柳	雞鮑 西蘭花 粟米 餐包	菠菜粟米 雞蛋燴雞肉	番茄牛肉 煮雞蛋	紅蘿蔔 牛柳絲 湯米粉
	南瓜粟米 紅蘿蔔西芹湯	菜心 紅白米飯		紅豆 紅白米飯	菜心 白米飯	
		粟米腐竹 瘦肉湯	羅宋湯	生菜魚肉湯	紫菜蛋花 瘦肉湯	節瓜 瘦肉湯
午點	焗粟米 清水	蛋糕 牛奶	菠菜瘦肉 硯殼粉	提子麥包 牛奶阿華田	生菜瘦肉粥	