



香港保護兒童會賽馬會學心幼兒學校



單週	星期一 (11/11,25/11)	星期二 (12/11,26/11)	星期三 (13/11,27/11)	GREEN-DAY 星期四 (14/11,28/11)	星期五 (15/11, 29/11 生日會)	星期六 (2/11,16/11,30/11)
早餐	雜菜雞肉湯米粉	菜芯瘦肉湯通心粉	南瓜瘦肉字母粉	牛奶 排包	紹菜瘦肉螺絲粉	粟米片 牛奶
午餐	牛肉燴豆腐 白蘿蔔煮瘦肉 糙米飯 蓮藕眉豆瘦肉湯 水果：蘋果/橙	瘦肉蒸蛋 西蘭花炒瘦肉 白飯 老黃瓜排骨扁豆湯 水果：蘋果/橙	薯仔燴雞肉 白菜煮魚肉 糙米飯 青紅蘿蔔瘦肉湯 水果：橙	白汁洋蔥雜菌燴 意粉 雜菜南瓜湯 水果：香蕉	雲耳蒸雞肉 瘦肉炒菜芯 白飯 清補涼豬肉湯 水果：蘋果	雜豆肉絲湯米粉 水果：蘋果
茶點	生菜瘦肉粥	銀芽瘦肉上海麵	雜菜瘦肉湯米線	牛奶麥皮 烩蛋	果醬三文治 好立克	蘋果 清蛋糕
延展	豆腐炒牛肉 白蘿蔔煮瘦肉 糙米飯 水果：時果	西蘭花煮蒸蛋 薯仔炒瘦肉 白飯 水果：時果	白菜瘦肉 薯仔煮魚肉 糙米飯 水果：時果	白汁洋蔥雜菌燴 意粉 水果：時果	雲耳煮瘦肉 瘦肉炒菜芯 白飯 水果：時果	



香港保護兒童會賽馬會學心幼兒學校



雙週	星期一 (4/11,18/11)	星期二 (5/11,19/11)	星期三 (6/11,20/11)	GREEN-DAY 星期四 (7/11,21/11)	星期五 (8/11, 22/11)	星期六 (9/11,23/11)
早餐	蕃茄瘦肉湯通粉	雜菜雞肉湯米粉	菜心瘦肉湯上海麵	蛋花生菜咸麥片	好立克 衛星包	粟米片 牛奶
午餐	冬菇蒸豬肉 粉絲煮紹菜 糙米飯 木瓜雪耳瘦肉湯 水果：橙	蕃茄洋蔥煮蛋 豆腐煮瘦肉 白飯 蓮藕綠豆瘦肉湯 水果：香蕉	白菜煮牛肉 菠菜炒雞肉 糙米飯 冬瓜薏米瘦肉湯 水果：蘋果/橙	香菇豆卜娃娃菜 炒米粉 腰果紅蘿蔔粟米湯 水果：蘋果	翠玉瓜煮雞肉 豬肉炒椰菜花 白飯 蕃茄豆腐 三文魚頭湯 水果：蘋果/橙	雜豆瘦肉湯通粉 水果：蘋果
茶點	菠菜雞肉意粉	小米雞肉粥	生菜瘦肉湯米線	果醬三文治 牛奶	薯仔瘦肉 湯螺絲粉	蘋果 清蛋糕
晚點	冬菇蒸豬肉 炒紹菜 糙米飯 水果：時果	豆腐炒蕃茄 豬肉煮蛋 白飯 水果：時果	紹菜炒瘦肉 豆腐煮雞肉 糙米飯 水果：時果	香菇豆卜椰菜 炒米粉 水果：時果	翠玉瓜炒豬肉 椰菜花煮雞肉 白飯 水果：時果	