



香港保護兒童會賽馬會學心幼兒學校



單週	星期一 (2/12,16/12)	星期二 (3/12,17/12)	星期三 (4/12,18/12)	GREEN-DAY 星期四 (5/12,19/12)	星期五 (6/12,20/12 生日會)	星期六 (7/12,21/12)
早餐	生菜瘦肉貝殼粉	雜菜瘦肉湯通粉	排包 牛奶	蛋花咸麥皮	椰菜雞肉 湯米粉	粟米片 牛奶
午餐	粉絲瘦肉煮紹菜 粟米蒸蛋 糙米飯 雪梨南北杏瘦肉湯 水果: 橙	燕麥蒸豬肉 蕃茄燴椰菜花 白飯 紫菜蛋花瘦肉湯 水果: 蘋果	豆腐雜菌炒牛肉 菜芯煮瘦肉 白飯 合掌瓜甘筍瘦肉湯 水果:雪梨/蘋果	洋蔥三色椒炒意粉 雜菜羅宋湯 水果: 橙/蘋果	雲耳蒸雞 娃娃菜炆豆卜 白飯 青紅蘿蔔瘦肉湯 水果: 蘋果	雜菜肉粒燴通粉 水果: 橙/蘋果
茶點	西蘭花碎肉粥	甜餐包 蘋果雪梨水	生菜雞絲字母粉	蕃薯小米粥	菜芯瘦肉湯米線	蘋果 清蛋糕
晚點	粉絲蒸蛋 紹菜炒瘦肉 糙米飯 水果: 時果	豬肉炒椰菜 蕃茄燴豬肉 白飯 水果: 時果	雜菌炒瘦肉 粟米蘿蔔煮牛肉 紅白米飯 水果: 時果	洋蔥三色椒炒意粉 水果: 時果	雲耳煮娃娃菜 豆卜蒸雞 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 (9/12)	星期二 (10/12)	星期三 (11/12)	GREEN-DAY 星期四 (12/12)	星期五 (13/12)	星期六 (14/12)
早餐	生菜瘦肉咸麥皮	菜芯雞肉米粉	雜菜雞肉字母粉	衛星包 牛奶	紹菜瘦肉上海麵	牛奶麥皮
午餐	瘦肉煮豆腐 白蘿蔔炆魚柳 糙米飯 紅蘿蔔海底椰栗子 瘦肉湯 水果: 蘋果	冬菇馬蹄蒸瘦肉 雲耳炒津白 白飯 大豆芽蕃茄瘦肉湯 水果: 香蕉	南瓜煮瘦肉 椰菜花煮牛肉 白飯 粉葛赤小豆瘦肉湯 水果: 蘋果	翠玉瓜甘荀冬菇 炒飯 白菜紅蘿蔔 南北杏粟米素湯 水果: 梨	菜心煮瘦肉 粉絲銀魚蒸水蛋 白飯 蓮藕綠豆瘦肉湯 水果: 橙/蘋果	粟米瘦肉字母粉 水果: 橙/蘋果
茶點	蕃茄雞肉螺絲粉	粟米瘦肉粥	竹蔗馬蹄水 雞蛋三文治	椰菜花燕麥米粥	椰菜瘦肉湯意粉	蘋果 清蛋糕
晚點	豆腐煮魚柳 節瓜炒瘦肉 糙米飯 水果: 時果	雲耳蒸瘦肉 冬菇煮津白 白飯 水果: 時果	南瓜煮牛肉 瘦肉炒椰菜花 紅白米飯 水果: 時果	翠玉瓜甘荀冬菇 炒飯 水果: 時果	瘦肉蒸水蛋 清炒菜心 白飯 水果: 時果	