



# 香港保護兒童會賽馬會學心幼兒學校



單週	星期一 (13/1)	星期二 (14/1)	星期三 (15/1)	<b>GREEN-DAY</b> 星期四 (2/1,16/1)	星期五 (3/1,17/1)	星期六 (4/1,18/1)
早餐	蕃茄瘦肉湯米粉	排包 牛奶	娃娃菜瘦肉 湯通心粉	蛋花麥皮	蕃茄瘦肉湯螺絲粉	牛奶 粟米片
午餐	牛肉燴豆腐 西蘭花煮瘦肉 白飯 青紅蘿蔔瘦肉湯 水果: 橙/蘋果	瘦肉蒸蛋 椰菜炒雲耳 糙米飯 清補涼瘦肉湯水 果: 雪梨	雞肉炒翠玉瓜 菜心煮瘦肉 白飯 紫菜豆腐瘦肉湯 水果: 香蕉	三絲炒米粉 (冬菇、銀芽、椰菜絲) 南瓜小米粥 水果: 蘋果	薯仔炆瘦肉 紹菜粉絲煮豆卜 紅米飯 西洋菜 紅蘿蔔瘦肉湯 水果: 橙	雜豆瘦肉湯意粉 水果: 橙/蘋果
茶點	白菜雞肉上海麵	菜芯瘦肉米線	提子麥包 牛奶	焗蕃薯 蘋果雪梨茶	生菜瘦肉湯意粉	蘋果 清蛋糕
延展	豆腐炒瘦肉 西蘭花煮牛肉 糙米飯 水果: 時果	瘦肉炒蛋 雲耳炒椰菜 白飯 水果: 時果	翠玉瓜煮瘦肉 菜心炒雞肉 白飯 水果: 時果	雜菌銀芽炒米粉 水果: 時果	薯仔煮豆卜 紹菜炒雞柳 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 (6/1,20/1)	星期二 (7/1,21/1)	星期三 (8/1,22/1)	<b>GREEN-DAY</b> 星期四 (9/1,23/1)	星期五 (10/1,24/1 生日會)	星期六 (11/1,25/1)
早餐	生菜瘦肉 湯上海麵	紹菜瘦肉湯米粉	瘦肉咸麥皮	衛星包 牛奶	雜豆雞肉螺絲粉	牛奶 粟米片
午餐	肉碎蒸水蛋  雞肉炒翠玉瓜  糙米飯  蓮藕綠豆瘦肉湯  水果: 蘋果	豆腐煮瘦肉  椰菜花煮紅蘿蔔  白飯  合掌瓜粟米瘦肉湯  水果: 柑	薯仔蒸肉餅  菜芯煮雞柳  白飯  南北杏無花果甘筍 瘦肉湯  水果: 雪梨/蘋果	粟米椰菜絲磨菇  忌廉意粉  羅宋湯  水果: 香蕉	白蘿蔔煮魚肉  紹菜煮瘦肉  紅米飯  三文魚頭蕃茄 豆腐湯  水果: 蘋果	粟米肉絲湯米粉  水果: 橙/蘋果
茶點	菜芯瘦肉湯通心粉	波菜雞肉貝殼粉	生菜瘦肉粥	焗蛋 竹蔗馬蹄茅根水	小餐包 牛奶	蘋果 清蛋糕
延展	雞肉炒蛋 瘦肉煮翠玉瓜 糙米飯 水果: 時果	紅蘿蔔蒸瘦肉 椰菜花炒豆腐 白飯 水果: 時果	白蘿蔔煮雞柳 菜芯炒瘦肉 白飯 水果: 時果	粟米椰菜絲磨菇  忌廉意粉 水果: 時果	薯仔煮雞柳 娃娃菜炒瘦肉 白飯 水果: 時果	