



香港保護兒童會賽馬會學心幼兒學校



| 單週 | 星期一 (17/2) | 星期二 (4/2,18/2) | 星期三 (5/2,19/2) | GREEN-DAY 星期四 (6/2,20/2) | 星期五 (7/2,21/2) | 星期六 (8/2,22/2) |
|----|---|---|---|---------------------------------------|---|---------------------|
| 早餐 | 生菜瘦肉字母粉 | 椰菜瘦肉湯米粉 | 粟米甜麥皮 | 娃娃菜香菇上海麵 | 排包 牛奶 | 牛奶 粟米片 |
| 午餐 | 魚肉蒸豆腐 西蘭花炒瘦肉 白飯 青紅蘿蔔瘦肉湯 水果: 橙 | 薯仔炆雞柳 豆卜粉絲燴節瓜 糙米飯 雪梨南北杏瘦肉湯 水果: 蘋果 | 牛肉蒸蛋 紹菜炒瘦肉 白飯 合掌瓜甘筍瘦肉湯 水果: 蘋果 | 蕃茄蘑菇椰菜花 炒意粉 腰果紅蘿蔔栗子湯 水果: 柑 | 雞肉炒白菜 南瓜煮瘦肉 白飯 蓮藕綠豆瘦肉湯 水果: 蘋果 | 雜豆瘦肉湯意粉 水果: 橙/蘋果 |
| 茶點 | 粟米瘦肉粥 | 焗蛋+餐包 牛奶 | 菠菜瘦肉湯意粉 | 扭紋餐包 竹蔗馬蹄茅根水 | 菜芯瘦肉湯通心粉 | 蘋果 清蛋糕 |
| 延展 | 西蘭花炒魚肉 瘦肉燴豆腐 白飯 水果: 時果 | 薯仔燴節瓜 豆卜粉絲煮雞柳 糙米飯 水果: 時果 | 紹菜蒸牛肉 瘦肉煮蛋 白飯 水果: 時果 | 蕃茄蘑菇椰菜花 炒意粉 水果: 時果 | 雞肉煮南瓜 瘦肉炒白菜 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 (10/2,24/2) | 星期二 (11/2,25/2) | 星期三 (12/2,26/2) | GREEN-DAY 星期四 (13/2,27/2) | 星期五 (14/2,28/2 生日會) | 星期六 (1/2,15/2) |
|----|--|--|--|---|---|--------------------|
| 早餐 | 菜芯瘦肉湯米粉 | 生菜瘦肉湯螺絲粉 | 衛星包 牛奶 | 牛奶甜麥皮 | 白菜肉粒湯上海麵 | 牛奶 粟米片 |
| 午餐 | 雲耳炒椰菜 翠玉瓜煮牛肉 糙米飯 黃豆排骨湯 水果：橙/蘋果 | 蕃茄炒雞蛋 瘦肉炒紹菜 白飯 木瓜魚尾湯 水果：蘋果 | 豆腐蒸魚肉餅 菜心煮瘦肉 白飯 清補涼瘦肉湯 水果：蘋果 | 雜錦素炒飯 (瓜粒、紅蘿蔔、洋蔥) 鮮淮山蓮子 芡實粟米栗子湯 水果：香蕉 | 粟米蒸瘦肉 娃娃菜煮雞柳 紅米飯 無花果 海底椰 瘦肉湯 水果：柑/蘋果 | 雜菜肉絲炒米粉 水果：橙/蘋果 |
| 茶點 | 生菜雞肉粥 | 蜜糖方包 蘋果雪梨茶 | 蒸蕃薯 杞子圓肉茶 | 蕃茄秀珍菇通粉 | 雜菜瘦肉湯米線 | 蘋果 清蛋糕 |
| 延展 | 翠玉瓜炒雲耳 椰菜煮牛肉 糙米飯 水果：時果 | 蕃茄煮紹菜 雞蛋蒸瘦肉 白飯 水果：時果 | 豆腐炒瘦肉 菜心煮魚肉 白飯 水果：時果 | 雜錦素炒飯 水果：時果 | 粟米煮雞柳 娃娃菜炒瘦肉 紅米飯 水果：時果 | |