



香港保護兒童會

hkspc

賽馬會學心幼兒學校

The Jockey Club Hok Sam Nursery School



幼兒膳食餐單



單週	星期一 (8/12,22/12)	星期二 (9/12,23/12)	星期三 (10/12, 24/12 生日會)	GREEN·DAY 星期四 (11/12)	星期五 (12/12)	星期六 (13/12)
早餐	娃娃菜雞肉 湯米粉	雜菜瘦肉湯通粉	生菜雞絲字母粉	排包 牛奶	椰菜雞肉 湯上海麵	粟米片 牛奶
午餐	粉絲瘦肉煮紹菜 粟米蒸蛋 糙米飯 雪耳雪梨 無花果瘦肉湯 水果: 蘋果/提子	豆腐蒸瘦肉 蕃茄燴椰菜花 白飯 合掌瓜甘筍瘦肉湯 水果: 雪梨/蘋果	雜菌炒牛肉 粟米蘿蔔煮瘦肉 白飯 紫菜蛋花瘦肉湯 水果: 火龍果	洋蔥三色椒炒意粉 雜菜羅宋湯 水果: 香蕉	雲耳蒸雞 娃娃菜炆豆卜 紅白米飯 青紅蘿蔔瘦肉湯 水果: 蘋果/橙	雜菜肉粒燴通粉 水果: 橙/蘋果
茶點	西蘭花碎肉粥	甜餐包 牛奶	粟米瘦肉湯米通粉	番薯糖水	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	豆腐煮椰菜花 蕃茄燴瘦肉 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 紅白米飯 水果: 時果	



幼兒膳食餐單



雙週	星期一 (1/12,15/12)	星期二 (2/12,16/12)	星期三 (3/12,17/12)	GREEN-DAY 星期四 (4/12,18/12)	星期五 (5/12,19/12)	星期六 (6/12,20/12)
早餐	生菜瘦肉咸麥皮	菜芯瘦肉貝殼粉	雜菜雞肉字母粉	牛奶 衛星包	紹菜瘦肉上海麵	牛奶麥皮
午餐	瘦肉煮豆腐 節瓜炆魚柳 糙米飯 紅蘿蔔海底椰栗子 瘦肉湯 水果: 蘋果/橙	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: 雪梨/蘋果	翠玉瓜甘荀冬菇 炒飯 腰果紅蘿蔔 粟米素湯 水果: 火龍果	菜心煮瘦肉 粉絲銀魚蒸水蛋 紅白米飯 蓮藕綠豆瘦肉湯 水果: 梨/提子	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	蜜糖方包 蘋果雪梨水	腐竹雞蛋糖水	粟米瘦肉湯通粉	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 紅白米飯 水果: 時果	