



香港保護兒童會 砵蘭街幼兒學校

用膳餐單



S-1	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	牛奶粟米片	蒸饅頭 牛奶	甜餐包 牛奶	什菜肉碎湯 米線	焗蛋 牛奶
水果	橙	火龍果	雪梨	香蕉	蘋果
午餐	魚肉蒸豆腐 椰菜薯仔蛋絲煮 雞肉 薏米陳皮冬瓜雞肉 湯(去皮)	番茄雞蛋 牛肉碎 節瓜煮瘦肉 木瓜豆腐魚湯	冬菇蒸肉餅 菜心煮牛肉 甘筍竹蔗茅根 馬蹄湯	蝦米粉絲蒸蛋 白菜炒雞柳 青紅蘿蔔 瘦肉湯	粟米蘑菇 魚柳燴意粉 羅宋湯 (牛肉)
茶點	雜豆牛肉湯通粉	提子包 水	生菜肉碎粥	花生醬三文治 牛奶	紅豆沙(少糖) 配 餅乾





香港保護兒童會 砵蘭街幼兒學校

用膳餐單



S-2	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	牛奶蛋花麥皮	烩粟米粒 牛奶	麥餐包 牛奶	生菜雞絲米粉	蒸饅頭 牛奶
水果	橙	火龍果	雪梨	香蕉	蘋果
午餐	草菇肉碎燴豆腐 雜菜炒雞柳 合掌瓜栗子甘筍湯	番茄甘筍炒蛋 冬瓜冬菇炆 瘦肉 生菜豆腐魚湯	肉碎蒸蛋 紹菜魚肉煮粉絲 清補涼瘦肉湯	燕麥馬蹄蒸肉餅 豆角炒牛肉 蓮藕粟米 紅蘿蔔腰果湯	椰菜銀芽甘筍 肉絲炒米粉 大豆芽番茄豆 腐魚湯
茶點	番茄雞肉湯意粉	牛油卷包 水	冬菇牛肉粥	烩蛋 牛奶	腐竹薏米雞蛋 糖水(少甜) 配 餅乾





香港保護兒童會 砵蘭街幼兒學校

用膳餐單



S-3	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	牛奶粟米片	生菜雞肉粥	烩蛋 牛奶	番茄瘦肉米線	芝麻軟包 牛奶
水果	火龍果	橙	香蕉	雪梨	蘋果
午餐	瘦肉蒸豆腐 甘筍椰菜炒雞肉 節瓜蛋花瘦肉湯	番茄煮魚柳 菜心炒瘦肉 南瓜粟米魚湯	南瓜蒸肉餅 冬菇瘦肉炆 節瓜 雪耳紅蘿蔔 雞肉(去皮)湯	冬菇蒸蛋 雜菜煮牛肉 紫菜蛋花瘦肉湯	蘑菇肉醬燴意粉 青紅蘿蔔牛腩湯
茶點	白菜雞肉湯通粉	扭紋餐包 無糖豆漿	蕃薯粥	饅頭 無糖豆漿	蘋果雪梨糖水 (少甜)配 餅乾





香港保護兒童會 砵蘭街幼兒學校

用膳餐單



S-4	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	牛奶蛋花麥皮	冬菇肉碎粥	烩粟米粒 牛奶	甘筍牛肉湯米粉	提子包 牛奶
水果	火龍果	橙	香蕉	雪梨	蘋果
午餐	番茄肉碎煮豆腐 菜心炒雞柳 蓮藕綠豆章魚 豬腱湯	牛肉蒸蛋 節瓜煮瘦肉 番茄薯仔魚湯	番茄煮魚柳 娃娃菜粉絲煮 瘦肉 薏米陳皮冬瓜 雞肉湯(去皮)	粟米蒸肉餅 椰菜花炒牛肉 雪梨蘋果栗子 瘦肉湯	白汁蘑菇肉碎 長通粉 羅宋湯(牛肉)
茶點	黃芽白肉絲 湯意粉	迷你班戟 無糖豆漿	菜乾瘦肉粥	果醬三文治 無糖豆漿	蕃薯糖水(少甜) 配 餅乾

