



# 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	雜菜肉碎湯 米線	烱蛋 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)	冬菇雲耳 蒸雞肉粒 節瓜煮瘦肉 木瓜豆腐魚湯	馬蹄蒸肉餅 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



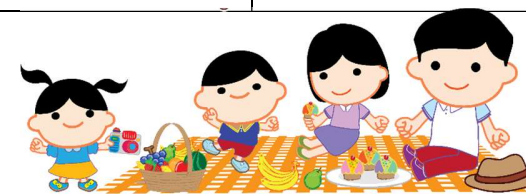


# 香港保護兒童會 砵蘭街幼兒學校

## 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	粟米粒豆腐 蒸肉餅  雜菜炒雞柳  合掌瓜栗子甘筍 湯	蒸小丸子 (山竹牛肉)  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	焗蛋 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	魚肉蛋卷 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	肉碎粉絲蒸蛋 雜菜煮瘦肉 紫菜蛋花瘦肉湯	磨菇肉醬燴意粉 青紅蘿蔔牛腱湯
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



28/06/2022 修訂

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	烱粟米粒 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	豆腐蒸肉碎 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	金針雲耳冬菇 蒸雞柳 娃娃菜粉絲煮 瘦肉 雪梨蘋果栗子 甘筍湯	粟米蒸肉餅 椰菜花炒牛肉 薏米陳皮冬瓜 雞肉湯(去皮)	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





香港保護兒童會 砵蘭街幼兒學校



28/06/2022 修訂

用膳餐單

S-5	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	牛奶粟米片	生菜瘦肉粥	烩粟米粒 牛奶	冬菇雞絲米線	扭紋餐包 牛奶
水果	火龍果	橙	香蕉	雪梨	蘋果
午餐	肉碎豆腐蒸蛋  炒雜菜  冬瓜蛋花瘦肉湯	馬蹄蒸牛肉  甘筍洋蔥時瓜 炒瘦肉  大荳芽番茄 豆腐魚湯	紅蘿蔔絲肉碎 蒸蛋  冬菇時菜炒魚肉  花生眉豆雞肉 湯(去皮)	紹菜瘦肉煮粉絲  豉油雞翼  南瓜粟米牛肉湯	紅蘿蔔蛋絲椰 菜燴牛肉意粉  粟米馬蹄豬腱湯
茶點	番茄牛肉湯通粉	牛油卷包 無糖豆漿	麥米粥	烩蕃薯 無糖豆漿	木瓜雪耳糖水 (少甜)配 餅乾





# 香港保護兒童會 砵蘭街幼兒學校

## 用膳餐單



星期六	早餐	水果	午餐	茶點
S-1	餅乾配牛奶	時果	生菜魚肉粥	焗粟米
S-2	牛奶粟米片	時果	蕃薯碎肉粥	焗蛋
S-3	餅乾配牛奶	時果	南瓜碎肉粥	焗蕃薯
S-4	牛奶粟米片	時果	菜乾瘦肉粥	焗蛋
S-5	餅乾配牛奶	時果	冬菇牛肉粥	時菜湯意粉

