

第 1 週	早餐	午餐	水果	茶餐	延展
星期一	粟米瘦肉螺絲粉	娃娃菜煮瘦肉 秋葵炒蛋 栗子紅蘿蔔瘦肉湯	蘋果	蒸蛋糕 薏米水	小蛋糕、清水
星期二	番茄蛋蜆殼粉	節瓜煮瘦肉+蒸水蛋 *紅米飯 雪耳粟米豬展湯	雪梨	時菜牛肉湯米粉	麥包、清水
星期三	雞蛋三文治 牛奶	豆腐煮肉碎 炒紹菜 木瓜雪耳鱈魚瘦肉湯	提子	蕃茄肉碎通心粉	蕃薯、清水
星期四	粟米瘦肉字母粉	炒椰菜 翠玉瓜粟米煮雞肉 *紅米飯 薯仔淡菜瘦肉湯	雪梨	生菜瘦肉全蛋麵	甜餐包、清水
星期五	蛋花瘦肉通心粉	三色椒鮮茄 肉醬意粉 蘋果紅蘿蔔豬展湯	橙	節瓜瘦肉紅米粥	焗蛋、清水
星期六	雜菜瘦肉螺絲粉	白菜瘦肉湯米粉	蘋果	/	粟米瘦肉上海麵



# 香港保護兒童會譚雅士伉儷幼兒學校

Hong Kong Society for the Protection of Children Mr & Mrs Thomas Tam Nursery School

第 2 週	早餐	午餐	水果	茶餐	延展
星期一	番茄瘦肉字母粉	肉碎蒸水蛋 紹菜煮雞肉 蓮藕節瓜瘦肉湯	蘋果	粟米焗薯蓉 馬蹄甘筍 竹蔗水	小蛋糕、清水
星期二	蛋花瘦肉蜆殼粉	馬蹄蒸瘦肉 炒椰菜 *紅米飯 南瓜粟米瘦肉湯	雪梨	生菜牛肉螺絲粉	麥包、清水
星期三	芝士三文治 牛奶	椰菜花煮雞肉 肉碎蒸豆腐 番茄薯仔瘦肉湯	提子	時菜瘦肉湯米粉	蕃薯、清水
星期四	西蘭花瘦肉湯米粉	洋蔥甘筍煎魚柳 蒸水蛋 *紅米飯 合掌瓜雪耳豬展湯	蘋果	番茄雞蓉粥	甜餐包、清水
星期五	節瓜瘦肉通心粉	鮮茄雞蛋瘦肉燴飯 青紅蘿蔔豬展湯	橙	粟米雞肉菠菜麵	焗蛋、清水
星期六	雜菜瘦肉螺絲粉	生菜瘦肉全蛋麵	橙	/	粟米瘦肉上海麵

第 3 週	早餐	午餐	水果	茶餐	延展
星期一	西蘭花瘦肉螺絲粉	粟米炒蛋 椰菜花煮雞肉 *紅米飯 南瓜紅豆瘦肉湯	蘋果	番茄牛肉湯通粉	小蛋糕、清水
星期二	番茄蛋蜆殼粉	薯仔雜菜餅 時菜炒瘦肉 紅蘿蔔粟米豬展湯	雪梨	白菜魚肉米粉	麥包、清水
星期三	麥包 牛奶	番茄煮肉碎 蛋絲炒娃娃菜 豆腐番茄魚尾湯	提子	南瓜燕麥班戟 甘筍竹蔗水	蕃薯、清水
星期四	粟米瘦肉字母粉	菜芯炒瘦肉 蒸水蛋 *紅米飯 紅蘿蔔合掌瓜章魚豬 展湯	雪梨	節瓜瘦肉全蛋麵	甜餐包、清水
星期五	節瓜雞肉通心粉	鮮茄肉醬螺絲粉 木瓜雪耳魚尾湯	橙	豆腐蒸蛋糕 薏米水	焗蛋、清水
星期六	雜菜瘦肉螺絲粉	白菜瘦肉上海麵	蘋果	/	粟米瘦肉上海麵

第 4 週	早餐	午餐	水果	茶餐	延展
星期一	粟米瘦肉字母粉	炒紹菜 肉碎薯仔粒 雪梨馬蹄煲豬展湯	蘋果	白菜牛肉上海麵	小蛋糕、清水
星期二	雜菜瘦肉通心粉	椰菜煮粟米 番茄煮魚柳 *紅米飯 粟米栗子蘿蔔瘦肉湯	雪梨	節瓜瘦肉全蛋麵	麥包、清水
星期三	焗蛋 牛奶	節瓜煮雞肉 豆腐蒸水蛋 番茄薯仔瘦肉湯	提子	焗番薯 馬蹄甘筍竹蔗水	蕃薯、清水
星期四	番茄蛋蜆殼粉	冬菇煮冬瓜 椰菜煮瘦肉 *紅米飯 木瓜雪耳魚尾湯	蘋果	生菜雞肉湯米粉	甜餐包、清水
星期五	節瓜雞肉湯意粉	鮮茄白菜瘦肉燴飯 鮮百合淮山雪梨豬展湯	橙	粟米瘦肉紅米粥	焗蛋、清水
星期六	粟米瘦肉螺絲粉	生菜瘦肉湯米粉	橙	/	粟米瘦肉上海麵

第 5 週	早餐	午餐	水果	茶餐	延展
星期一	蕃茄瘦肉螺絲粉	白菜煮瘦肉 粟米炒秋葵 羅宋湯	蘋果	節瓜雞肉湯米粉	小蛋糕、清水
星期二	粟米瘦肉通心粉	西蘭花煮雞肉 蒸水蛋 *紅米飯 合掌瓜雪耳豬展湯	雪梨	南瓜瘦肉紅米粥	麥包、清水
星期三	餐包 牛奶	豆腐煮瘦肉 炒椰菜 節瓜章魚眉豆湯	提子	粟米瘦肉餃子 上海麵	蕃薯、清水
星期四	粟米瘦肉字母粉	南瓜煮魚柳 雞肉炒娃娃菜 *紅米飯 海底椰蘿蔔粟米瘦肉湯	雪梨	番茄牛肉湯米線	甜餐包、清水
星期五	蛋花瘦肉蜆殼粉	鮮茄肉醬意粉 青紅蘿蔔豬展湯	橙	雜菜瘦肉全蛋麵	焗蛋、清水
星期六	雜菜瘦肉通心粉	椰菜瘦肉上海麵	蘋果	/	粟米瘦肉上海麵