

新界婦孺福利會幼兒學校
冬季餐單 20/11/2017 至 14/4/2017

(31.10.2017 修訂)

		早 餐	午 餐		下 午 茶 點
第一週	一	時菜免治豬肉粥	洋蔥蕃茄薯仔雞蛋 燴免治牛肉 (糙米飯)	節瓜鱈魚肉粒湯	牛奶 粟米條 / 粟米粒
	二	牛奶 吞拿魚三文治	椰菜花甘荀絲雞蛋煮豬肉	淮山百合杞子沙參煲雞湯	芋頭/南瓜花奶西米露 高纖餅乾
	三	雜菜雞絲字母粉	西蘭花洋蔥薯仔燴豬扒 (燕麥飯)	粉葛赤小豆扁豆鯪魚瘦肉湯	牛奶 排包
	四	蛋花牛奶燕麥片 粟米片	甘荀粟米粒蛋絲燴魚柳	西洋菜羅漢果豬脹湯	時菜肉絲湯米線
	五	時菜牛肉檬粉	金針雲耳紅蘿蔔冬菇燴雞翼 (菜飯)	枸杞豆腐粒肉碎湯	牛奶 清蒸雞蛋糕
	六	鮮奶燕麥皮	西蘭花雞柳炒螺絲粉	-	-
第二週	一	粟米、牛肉鹹麥片	洋蔥椰菜花紅蘿蔔煮雞柳 (紅米飯)	蓮藕鱈魚綠豆豬脹湯	牛奶 饅頭
	二	牛奶 芝麻軟包	生菜粟米菠蘿雞絲炒飯	南瓜蕃茄紅豆瘦肉湯	腐竹白果蛋花糖水 高纖餅乾
	三	白菜雞絲湯米線	蛋絲蝦米肉碎煮茄子/南瓜	木瓜花生淡菜眉豆魚尾湯	牛奶 牛油蛋糕
	四	牛奶 果醬三文治	雙黃蛋蒸豬肉 (菜飯)	蕃茄薯仔椰菜絲牛脹湯	生菜魚肉蜆殼粉
	五	時菜瘦肉粥	甘荀菠蘿薯仔燴龍脷柳 (糙米飯)	馬蹄珍珠荀紅蘿蔔瘦肉湯	豆漿 排包
	六	牛奶 牛油甜餐包	三絲炒瀨	-	-
第三週	一	牛奶燕麥皮 粟米片	椰菜冬菇雞蛋煮雞柳	大荳芽蕃茄肉粒湯	南瓜肉碎粥
	二	時菜魚肉湯菠菜麵	蕃茄薯仔雞蛋煮免治豬肉 (燕麥飯)	雪梨蘋果甘荀瘦肉湯	牛奶 花生醬餐包
	三	牛奶 排包	椰菜絲雲耳絲肉碎炒蛋 (紅米飯)	紅棗椰子雪耳煲雞湯	白汁肉絲燴意粉/通粉
	四	娃娃菜瘦肉蜆殼粉	免治牛肉生菜絲蛋絲炒飯	薯仔蕃茄紅蘿蔔鮮魚湯	牛奶 提子包
	五	牛奶 芝士醬三文治	蕃茄粟米西蘭花煮雞翼	金銀菜紅蘿蔔豬脹湯	蕃薯糖水 高纖餅乾
	六	牛奶 提子麥包	芝士洋蔥雞柳煮蜆殼粉	-	-
第四週	一	牛奶燕麥片 焗蛋(半隻)	椰菜冬菇馬蹄蒸肉餅	海底椰雪梨雪耳豬脹湯	生菜鮮魚茸紅米粥
	二	時菜雞絲三色螺絲粉	蕃茄雞蛋菜粒煮免治豬肉 (燕麥飯)	枸杞豆腐魚肉湯	牛奶 提子包
	三	牛奶 排包	什菜免治牛肉蛋炒飯 (菜飯)	紅蘿蔔粟米馬蹄豬脹湯	冬菇絲銀芽肉碎 上海掛麵
	四	粟米甘荀牛肉湯通粉	魚肉免治豬肉蝦米煮豆腐粒 (糙米飯)	淮山蓮子栗子瘦肉湯	牛奶 班戟
	五	牛奶 牛油蛋糕	蛋絲蝦米粉絲肉碎煮黃芽白/ 紹菜	青紅蘿蔔鮮魚湯	紅豆沙 高纖餅乾
	六	牛奶 芝士三文治	菠菜茸雞絲燴螺絲粉	-	-