

2019至2020年度冬季食譜(十一月至四月)

第一週

星期	早餐	水果	午餐	茶點	水果	晚餐
一	咸餅 牛奶/水	橙	菠蘿炒飯 (菠蘿粒、瘦肉、雞蛋、西生菜) 西洋菜鮮陳腎豬蹄湯	花生眉豆排骨粥	蘋果	節瓜瘦肉飯
二	生菜肉碎米粉	蘋果	節瓜冬菇煮雞柳 雪耳紅蘿蔔粟米栗子素湯	麥方包 腐竹蛋花薏米糖水	橙	洋蔥雜豆肉粒飯
三	餅 牛奶/水	橙	菜心粉絲豆泡煮魚柳 雪梨蘋果南北杏無花果豬蹄湯	三絲炒麵 (甘筍,蛋,生菜)	柑	雞蛋蒸肉碎飯
四	蛋花瘦肉粥	柑	蕃茄雞蛋肉碎意粉 青紅蘿蔔排骨湯	麥芽餅 好立克/水	蘋果	粟米滑蛋魚柳飯
五	手指餅 牛奶/水	蘋果	粟米栗子菜飯 意大利蕃茄湯 (椰菜,西椒,蕃茄,西芹,薯仔,豬蹄,蜆殼粉)	菜芯瘦肉通粉	梨	蕃茄洋蔥瘦肉飯
六	公仔餅 水	梨	雞蛋肉碎炒飯			

第二週

星期	早餐	水果	午餐	茶點	水果	晚餐
一	麥芽餅 牛奶/水	梨	蒸海棠花 (瘦肉,粉絲,蛋,玉子豆腐、菜芯) 紅蘿蔔淮山芡實排骨湯	生菜肉碎蜆殼粉	提子	冬菇蒸肉餅伴時菜飯
二	生菜瘦肉粥	提子	葡汁魚柳 (洋蔥,薯仔,甘筍,椰汁,魚柳) 粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯	烩蛋 腐竹糖水	梨	雲耳蒸免治瘦肉飯
三	梳打餅 牛奶/水	梨	節瓜粉絲冬菇炆豆泡雞肉 合掌瓜合桃栗子腰果素湯	紹菜肉絲米粉	蘋果	菜芯煮魚柳飯
四	雜菜瘦肉字母粉	蘋果	炒素飯 (甘筍,雜豆,蘑菇,雞蛋) 蕃茄薯仔排骨湯	排包 牛奶/水	柑	粟米滑蛋肉粒飯
五	威化餅 牛奶/水	柑	馬蹄蒸肉餅伴油麥菜 紅蘿蔔蓮子百合豬蹄湯	南瓜粟米粥	橙	炒粒粒 (粟米粒,冬菇粒,瘦肉粒,蛋)
六	手指餅 水	橙	紹菜魚肉湯麵			

備註：水果會因時令調配

2019至2020年度冬季食譜(十一月至四月)

第三週

星期	早餐	水果	午餐	茶點	水果	晚餐
一	手指餅 牛奶/水	橙	芝麻青瓜雲耳魚柳 木瓜粟米瘦肉湯	生菜肉碎螺絲粉	蘋果	蕃茄肉絲燴飯
二	生菜瘦肉粥	蘋果	粟米雞蛋雞粒 竹蔗甘筍馬蹄豬蹄湯	芝麻餅 牛奶/水	柑	節瓜粉絲肉粒飯
三	梳打餅 牛奶/水	柑	腰果粟米南瓜紅米飯 合掌瓜南北杏豬蹄湯	紹菜肉絲炒麵	梨	雲耳蒸肉餅飯
四	雜菜瘦肉米粉	梨	葡汁甘筍薯仔豬扒 紅蘿蔔蓮子百合木耳素湯	粟米蛋花瘦肉糙米粥	橙	粟米滑蛋瘦肉飯
五	麥芽餅 牛奶/水	橙	洋蔥蕃茄蛋絲煮肉碎 羅宋湯 (薯仔,西芹,蕃茄,椰菜,青椒,豬蹄)	排包 花奶紅豆沙	蘋果	雜菜雞蛋煮瘦肉飯
六	威化餅 水	蘋果	雜菜瘦肉湯米			

第四週

星期	早餐	水果	午餐	茶點	水果	晚餐
一	咸餅 牛奶/水	蘋果	青豆洋蔥薯仔煮雞柳 紅蘿蔔蓮子百合豬蹄湯	菜乾排骨粥	橙	雞蛋蒸肉碎伴時菜飯
二	菜芯雞絲通粉	橙	冬菇馬蹄蒸瘦肉伴油麥菜 南瓜南北杏排骨湯	提子包 牛奶/水	梨	雜菜洋蔥煎豬扒飯
三	椰子餅 牛奶/水	梨	炒素粒 (珍珠筍,甘筍,青豆,蘑菇,粟米) 節瓜髮菜眉豆瘦肉湯	菜芯肉絲湯麵	提子	節瓜蛋絲肉絲飯
四	粟米瘦肉粥	提子	鮮茄雞蛋斑塊 冬瓜芡實豬蹄湯	梳打餅 竹蔗茅根馬蹄水	蘋果	薯仔肉粒飯
五	字母餅 牛奶/水	蘋果	上海粗炒 (椰菜,瘦肉,蛋絲) 合掌瓜雪耳南北杏素湯	烩蛋 牛奶/水	橙	菜芯煮肉碎飯
六	手指餅 水	橙	西炒飯 (西生菜,瘦肉,茄汁)			

備註：水果會因時令調配