

2019至2020年度夏季食譜(五月至十月)

第一週

星期	早餐	水果	午餐	茶點	水果	晚餐
一	牛奶 梳打餅	橙	馬蹄雲耳蒸瘦肉伴油麥菜 合掌瓜合桃栗子排骨湯	生菜雞絲糙米粥	蘋果	粟米滑蛋肉粒
二	菜芯肉碎湯米	蘋果	節瓜粉絲豆泡煮瘦肉 俄羅斯雜菜湯 (黃豆、甘筍、薯仔、蕃茄、排骨、意粉)	牛奶 字母餅	提子	洋蔥蕃茄煮雞肉碎
三	牛奶 威化餅	橙	蕃茄雞蛋燴魚柳 南瓜粟米南北杏湯	莧菜瘦肉湯通粉	梨	菜芯粉絲煮瘦肉
四	生菜蛋花瘦肉粥	梨	洋蔥青豆薯仔煮雞肉 雪耳紅蘿蔔南北杏豬腱湯	牛奶麥皮 椰子餅	橙	炒粒粒 (粟米粒、瘦肉粒、蛋絲)
五	牛奶 芝麻餅	橙	上海粗炒麵(椰菜、瘦肉、甘筍) 紅蘿蔔紅腰豆木耳排骨湯	大麥包 腐竹薏米糖水	蘋果	雜菜茄汁煮魚柳
六	牛奶 咸餅		冬菇生菜雞肉湯麵			

第二週

星期	早餐	水果	午餐	茶點	水果	晚餐
一	牛奶 麥餅	蘋果	青瓜雲耳煮魚柳加芝麻 粉葛紅蘿蔔赤小豆扁豆排骨湯	清蒸蛋糕 開水	橙	洋蔥滑蛋雞肉
二	生菜雞絲粥	橙	洋蔥豬扒伴雜菜 合掌瓜粟米南北杏豬腱湯	排包 牛奶	香蕉	粟米燴魚柳
三	牛奶 威化餅	橙	蕃茄蛋絲免治豬肉燴意粉 維他命素湯 (甘筍、蕃茄、椰菜、黃豆、洋蔥)	白菜仔肉絲通粉	梨	紹菜蛋絲煮瘦肉
四	菜芯瘦肉蜆殼粉	梨	生菜蘑菇菠蘿粟米蛋絲炒飯 竹蔗甘筍馬蹄豬腱湯	梳打餅 牛奶	橙	木耳冬菇蒸瘦肉
五	牛奶 椰子餅	橙	節瓜豆泡粉絲炆雞柳 紅蘿蔔蓮子百合木耳排骨湯	雜菜瘦肉奶油麵	蘋果	蕃茄洋蔥煮瘦肉
六	牛奶 梳打餅		菜芯瘦肉湯米			

備註：水果會因時令調配

2019至2020年度夏季食譜(五月至十月)

第三週

星期	早餐	水果	午餐	茶點	水果	晚餐
一	牛奶 手指餅	蘋	豆腐豆泡油麥菜煮魚柳 老黃瓜紅蘿蔔赤小豆扁豆南北杏排骨湯	咸瘦肉蛋花糙米粥	橙	馬蹄蒸肉餅
二	菜芯雞肉湯米	橙	紹菜粉絲冬菇煮瘦肉 木瓜粟米排骨湯	大麥包 牛奶	提子	粟米蛋絲煮魚肉
三	牛奶 威化餅	蘋果	楊洲炒飯 (雞肉、粟米、菜芯、洋蔥、雞蛋) 紅蘿蔔合桃腰果木耳湯	雜菜瘦肉字母粉	橙	冬菇雲耳蒸瘦肉
四	粟米蛋花粥	橙	青豆洋蔥薯仔煮肉碎 冬瓜薏米豬腱湯	牛奶麥皮 咸餅	梨	蕃茄雞蛋煮雞肉
五	牛奶 椰子餅	梨	豬肉蒸雞蛋伴生菜 蕃茄薯仔洋蔥排骨湯	紹菜甘筍炒麵	橙	菜芯煮魚柳
六	芝麻餅 開水		菜芯瘦肉湯麵			

第四週

星期	早餐	水果	午餐	茶點	水果	晚餐
一	牛奶 字母餅	橙	炒粒粒 (瘦肉粒、珍珠筍、青豆、蛋絲、蘑菇) 紅蘿蔔鮮淮山紅腰豆排骨湯	粟米南瓜粥	蘋果	菜芯蛋絲煮瘦肉
二	菜芯瘦肉通粉	蘋果	瘦肉粉絲菜芯豆腐蒸蛋 節瓜髮菜眉豆排骨湯	咸餅 牛奶	香蕉	蕃茄滑蛋魚柳
三	牛奶 梳打餅	橙	洋蔥雜豆燴豬扒 沙葛甘筍粟米湯	生菜雞絲螺絲粉	蘋果	冬菇雲耳蒸豬肉
四	生菜蛋花瘦肉粥	蘋果	蕃茄滑蛋魚柳 青紅蘿蔔南北杏排骨湯	牛奶 排包	橙	雜菜洋蔥煮雞肉
五	牛奶 芝麻餅	蘋果	葡汁雞柳 (甘筍、洋蔥、薯仔、雞柳) 雪梨蘋果雪耳南北杏排骨湯	陳皮紅豆沙 手指餅	橙	節瓜粉絲煮肉絲
六	牛奶 咸餅		白菜蛋絲瘦肉炆米			

備註：水果會因時令調配