

聖雅各福群會 滋味廚房  
晨崗學童 2020年1月訂餐表

填寫方法：請在餐單右側填上你的選擇。

請於2019年12月13日交回

單位/學校名稱: \_\_\_\_\_

訂購數量(每日): \_\_\_\_\_





月份	週	日期	 A (配白飯)	 B (配高纖飯)	 C (特色粉/麵/飯)	 D (碎肉-配白飯)	E (Vegetarian) 
1	四	1月2日	菠蘿西芹炒梅肉粒 	蛋白鮮菌燴魚 	欖菜肉崧炒飯 	啫啫炆雞粒	
	五	1月3日	越式炒雞柳	南瓜蒸肉餅 	匈牙利豬柳粒扁意粉	瑞士洋葱燴豬柳粒	
	一	1月6日	香茅豬扒	鮮茄蘑菇燴魚塊 	菠蘿提子肉崧炒飯 	蠔皇薯仔洋葱炆肉碎	鮮茄素腸 
	二	1月7日	甘筍薯仔炆雞	韭黃叉燒蒸蛋  	蒜香磨菇肉絲炒意粉	四喜炒雞丁	
	三	1月8日	牛肉炒三絲	越式肉碎扒豆腐  	日式雞粒炒飯配照燒魚蛋	冬瓜草菇燴肉粒	
	四	1月9日	蒜香茄子炒肉片 	瑞士洋葱燴魚	鮮茄肉醬意粉	什菌燴雞粒	
	五	1月10日	西芹菠蘿炒雞柳	金針雲耳蒸肉片 	低脂葡汁燴豬柳粒飯  	蛋白扒肉粒 	
	一	1月13日	蜜豆百合炒雞柳 	低脂咖哩魚柳  	燒汁洋葱豬柳意粉	豆角肉碎炒蛋 	枝竹馬蹄炆齋筋 
	二	1月14日	蒜香牛仔粒	青豆角肉茸蒸蛋  	揚州炒飯  	西檸雜果雞丁	
	三	1月15日	西芹蘑菇燴豬扒	豆腐草菇炆雞球  	雪菜肉絲炆米	美果炒肉丁	
	四	1月16日	韓式炒豬柳絲 	五柳魚塊	俄國燴雞柳飯	金菇肉茸煮玉子豆腐 	
	五	1月17日	枝竹馬蹄炆雞球	日式芝麻豬肉 	卡邦尼豬柳配車厘茄扁意粉  	俄國紅腰豆肉粒 	
	一	1月20日	蠔皇雞柳炒三絲 	豉椒魚塊	白汁雞皇飯  	南瓜燴肉粒	西芹腰果炒素肉丁 
	二	1月21日	菠蘿沙爹炒豬扒  	蟹柳雞粒蒸蛋  	意式茄茸燴雞柳扁意粉	鮮筍木耳炆雞粒	
	三	1月22日	粟米菜粒燴滑雞丁	北菇馬蹄蒸肉餅 	上海粗炒	雙菇肉碎扒豆腐 	
	四	1月23日	南瓜燴豬柳 	鮮茄洋葱魚柳  	印尼炒飯+紅腸 	豉油皇燴雞粒	
	五	1月24日	香蒜碎肉扒豆腐	花菇鱈魚蒸雞粒  	日式雞柳炒烏冬配獅子狗卷	鎮江肉丁	
	三	1月29日	荔芋甘筍炆雞球 	日式燕麥蟹柳肉鬆蒸蛋  	揚州炒飯 	一口雞肉粒	鮮茄腐皮  
	四	1月30日	蒜香雞茸扒茄子	魚港枝竹炆魚  	意式香草豬扒 	蜜汁豬柳粒	
	五	1月31日	菠蘿甜酸雞球	土魷馬蹄蒸肉餅  	蒜香磨菇肉絲炒意粉  	蠔皇金菇雞粒	



：為高纖維款式

：為少辣

：為含「高鈣」食物

過敏標籤：	
含奶類製品 	含花生、大豆、堅果類 
含蛋類製品 	含甲殼類製品 

每週高纖飯：  
(一) 粟米飯、(二) 有機糙米飯、  
(三) 菜飯、(四) 蘑菇飯、  
(五) 燕麥飯

本會專用
支票號碼/
人數紙參考編號：