

## 聖雅各福群會 滋味廚房

晨崗學童 2020年2月訂餐表

填寫方法：請在餐單右側填上你的選擇。

請於2020年1月15日交回

單位/學校名稱: \_\_\_\_\_

訂購數量(每日): \_\_\_\_\_

月份	週	週期	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) 
2	一	W1D1	2月3日	粉絲什菜燴雞柳 ♥	青紅椒菠蘿燴龍利柳	蝦醬肉碎炒飯  	金粟叉燒粒炒蛋 	茄子扒素肉
	二	W1D2	2月4日	泰式香茅雞柳	雲耳南瓜蒸肉餅 ♥	美式磨菇燴豬柳粒長通粉	栗子炆雞丁 	
	三	W1D3	2月5日	瑤柱冬菇肉絲扒瓜甫 ♥	低脂葡汁燴魚 	照燒茄子雞柳飯	卡邦尼薯仔豬柳粒  	
	四	W1D4	2月6日	夏威夷豬扒	瑤柱雞茸粉絲蒸水蛋   ♥	干炒肉片意	洋葱汁燴雞粒	
	五	W1D5	2月7日	俄國牛柳絲 ♥	麻婆豆腐  	日式海鮮炒飯  	美果炒肉丁 	
	一	W2D1	2月10日	沙嗲豬柳炒時瓜  	鮮茄洋葱魚柳 ♥	低脂白菌芝士燴雞球扁意粉  	粟米甘筍燴雞粒	蠔皇金菇扒素腐皮卷
	二	W2D2	2月11日	南瓜燴豬柳 ♥	花菇鱈魚蒸滑雞 	威尼斯紅腰豆豬柳粒飯	越式玉子豆腐扒肉鬆 	
	三	W2D3	2月12日	柱侯蘿白甘筍雞球	蛋白鮮菌魚塊扒西蘭花  	鮮茄肉醬意粉	一口豬柳粒	
	四	W2D4	2月13日	火腿魚肚蒸雞	三絲燴豆腐 ♥ 	西炒飯  	磨菇洋葱火腿炒蛋	
	五	W2D5	2月14日	西芹珍珠筍炒牛肉	粉絲肉碎蒸蛋 ♥ 	什菌燴豬柳長通粉	洋葱薯仔雞粒	
	一	W3D1	2月17日	燒汁洋葱豬柳粒 ♥	照燒茄子炆魚	鮑汁鱈魚雞粒炒飯  	松子青瓜炒肉丁 	南瓜雲耳炆麵筋
	二	W3D2	2月18日	西芹甘筍炒雞柳 ♥	土魷馬蹄蒸肉餅	菠蘿提子肉崧炒飯	草菇碎肉燴豆腐 	
	三	W3D3	2月19日	鴨汁洋葱燴豬柳	韭黃冬菇絲炆魚 ♥	家鄉肉碎炒飯	使賓治燴雞粒	
	四	W3D4	2月20日	鮮茄燴豬扒	日式雞茸蒸蛋 ♥ 	葡汁燴豬柳粒長通粉	西芹鮮百合炒肉丁	
	五	W3D5	2月21日	洋葱薯仔雞球 ♥	梅子蒸梅頭肉片	雞絲火腿粟米炒飯	宮保肉丁  	
	一	W4D1	2月24日	瑞士洋葱豬扒 ♥	冬瓜豆卜炆魚	蒜香茄子肉碎炆米	香草什菌燴雞粒	雜錦瓜粒燴素蝦
	二	W4D2	2月25日	韓式燒汁牛肉 ♥	香蒜豉汁蒸雞	黑椒豬柳絲飯 	豉油皇燴雞粒	
	三	W4D3	2月26日	荔芋椰汁炆雞球 ♥	粟米魚塊	匈牙利豬柳扁意粉	白汁菠菜燴雞粒  	
	四	W4D4	2月27日	意式香草豬扒	海皇蒸蛋 ♥  	卡邦尼薯仔雞球配車厘茄飯  	瑞士洋葱燴豬柳粒	
	五	W4D5	2月28日	蕃茄蛋牛肉 ♥ 	越式豆腐扒雞丁 	韓式豬柳絲炒意粉	日式照燒南瓜雞粒	


 : 為健康之選

 : 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、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) 磨菇飯、
- (五) 燕麥飯

**本會專用**

支票號碼/

人數紙參考編號: