

聖雅各福群會 滋味廚房
農崗學童 2020年4月訂餐表
匡智獅子會農崗學校

填寫方法：請在餐單右側填上你的選擇。

請於2020年3月15日交回

單位/學校名稱: _____

訂購數量(每日): _____

請在格仔內
剔選一款
你的選擇

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)	湯	你的選擇					
										A	B	C	D	E	湯
4	三	W5D3	4月1日	俄國牛柳絲	❤ 麻婆豆腐	🍷 日式海鮮炒飯	🍷 美果炒肉丁		金銀菜蜜棗南北杏瘦肉湯						
	四	W5D4	4月2日	沙嗲豬柳炒時瓜	❤ 鮮茄洋葱魚柳	🍷 低脂白菌芝士焗雞球扁意粉	🍷 粟米甘筍焗雞粒		沙參玉竹煲雞湯						
	五	W5D5	4月3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		眉豆花生瘦肉湯						
	一	W1D1	4月6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	🍷 卡邦尼薯仔豬柳粒	🍷 枝竹馬蹄炆齋筋	西洋菜南北杏陳腎湯						
	二	W1D2	4月7日	火腿魚肚蒸雞	❤ 三絲燴豆腐	🍷 西炒飯	🍷 蘑菇洋葱火腿炒蛋		椰菜番茄薯仔湯						
	三	W1D3	4月8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		南瓜豬展湯						
	四	W1D4	4月9日	燒洋蔥豬柳粒	❤ 照燒茄子炆魚	🍷 鮑汁鱈魚雞粒炒飯	🍷 松子青瓜炒肉丁		眉豆花生雞腳湯						
	二	W2D2	4月14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		桂圓羅漢果冬瓜湯						
	三	W2D3	4月15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		猴頭菇雪耳甘筍瘦肉湯						
	四	W2D4	4月16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		生熟薏米節瓜豬展湯						
	五	W2D5	4月17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		蕃茄薯仔豬展湯						
	一	W3D1	4月20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	🍷 蜜豆甘筍炒素肉	青紅蘿蔔豬展湯						
	二	W3D2	4月21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		猴頭菇粟米甘筍瘦肉湯						
	三	W3D3	4月22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		淮山蓮子茨實瘦肉湯						
	四	W3D4	4月23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		木瓜雪耳瘦肉湯						
	五	W3D5	4月24日	泰式香茅雞柳	❤ 雲耳南瓜蒸肉餅	🍷 美式蘑菇燴豬柳粒長通粉	🍷 栗子炆雞丁		西洋菜南北杏陳腎湯						
	一	W4D1	4月27日	瑤柱冬菇肉絲扒瓜甫	❤ 低脂葡汁燴魚	🍷 照燒茄子雞柳飯	🍷 一口豬柳粒	🍷 麵醬豆卜炆麵筋	老黃瓜甘筍瘦肉湯						
	二	W4D2	4月28日	甘筍薯仔炆雞	🍷 越式肉碎扒豆腐	🍷 蒜香磨菇肉絲炒意粉	🍷 蜜汁豬柳粒		赤小豆眉豆粉葛唐排湯						
	三	W4D3	4月29日	牛肉炒三絲	❤ 韭黃叉燒蒸蛋	🍷 日式雞粒炒飯配照燒魚蛋	🍷 冬瓜草菇燴肉粒		金銀菜蜜棗南北杏瘦肉湯						

❤ : 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、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) 蔴姑飯、
(五) 燕麥飯

本會專用
支票號碼/
人數紙參考編號: