

聖雅各福群會 滋味廚房
晨崗學童 2020年10月訂餐表

填寫方法：請在餐單右側填上你的選擇。

請於2020年9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)	你的選擇					
									A	B	C	D	E	
10	一	W2D1	10月5日	洋葱薯仔雞球	梅子蒸梅頭肉片	黑椒豬柳絲飯	宮保肉丁	白蘿蔔炆素肉						
	二	W2D2	10月6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							
	三	W2D3	10月7日	雲勝炒雞柳	蕃茄西芹肉片 煮豆腐	印尼紅腸炒飯	豉油皇燴雞粒							
	四	W2D4	10月8日	荔芋椰汁炆雞球	海皇蒸蛋	匈牙利豬柳扁意粉	白汁菠菜燴雞粒							
	五	W2D5	10月9日	意式香草豬扒	粟米魚塊	卡邦尼薯仔雞球配車厘茄飯	瑞士洋葱燴豬柳粒							
	一	W3D1	10月12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	蛋白扒上素						
	二	W3D2	10月13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							
	三	W3D3	10月14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							
	四	W3D4	10月15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							
	五	W3D5	10月16日	火腿魚肚蒸雞	三絲燴豆腐	西炒飯	洋葱汁燴雞粒							
	一	W4D1	10月19日	西芹珍珠筍炒牛肉	粉絲肉碎蒸蛋	什菌燴雞柳長通粉	瑞士洋葱燴豬柳粒	銀芽三絲炒素叉燒						
	二	W4D2	10月20日	燒汁洋葱豬柳粒	照燒茄子炆魚	鮑汁鱈魚雞粒炒飯	草菇瓜粒扒雞丁							
	三	W4D3	10月21日	枝竹馬蹄炆雞球	日式芝麻豬肉	星洲炒米	洋葱肉碎炒蛋							
	四	W4D4	10月22日	隱汁洋葱燴豬柳	韭黃冬菇絲炆魚	家鄉肉碎炒飯	使賓治燴雞粒							
	五	W4D5	10月23日	蜜桃雞柳	北菇馬蹄蒸肉餅	葡汁燴豬柳粒長通粉	鮮筍木耳炆雞粒							
	二	W5D5	10月27日	西蘭花炒雞柳	芝士燴鮮菌魚柳	黑椒燴豬柳粒長通粉	一口雞肉粒							
	三	W5D6	10月28日	香芹肉碎燴茄子	花菇鱈魚蒸雞粒	日式雞柳炒烏冬配獅子狗卷	鎮江肉丁							
	四	W5D9	10月29日	日式煙肉南瓜燴雞粒	蒜香豆卜炆魚	夏威夷火腿燴肉絲意粉	玉豆洋葱炒肉碎							
	五	W5D10	10月30日	低脂咖哩牛肉	瑤柱肉碎蒸蛋	占士鮑汁雞粒炒飯	車厘茄燴雞粒							

：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、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) 磨菇飯，
(五) 燕麥飯

支票號碼	
入數紙參考編號：	