

明愛聖方濟各幼稚園

二零一八至二零一九年度夏季食譜

(九月至十一月)第 1 至 13 週及(五月至七月)第 36 至 46 週

日期: 3/9/2018

週次	星期	上午茶點	午餐	水果	下午茶點
1	一	清水	豬肉碎蒸水蛋伴時菜	香蕉	雞絲湯通粉
5		馬利餅	赤小豆扁豆冬瓜瘦肉湯		
9	二	清水	節瓜冬菇絲煮瘦肉絲	蘋果	清水
13		果醬麥包三文治	粟米紅蘿蔔馬蹄豬脷湯		
39	三	牛奶粟米片	雞扒包伴青瓜	橙	粟米肉碎粥
43			紅青蘿蔔南北杏豬脷湯		
	四	清水	菠蘿雞絲生菜炒飯	蘋果	牛奶
		烩蛋	竹蔗茅根馬蹄紅蘿蔔瘦肉湯		
	五	阿華田	洋蔥薯仔甘荀牛柳絲	橙	清水
		餐包	合掌瓜木棉魚湯		

週次	星期	上午茶點	午餐	水果	下午茶點
2	一	清水	粟米斑塊伴西蘭花	提子	時菜雞絲炒麵
6		梳打餅	蕃茄薯仔甘荀椰菜瘦肉湯		
10	二	清水	鮮茄免治牛肉燴螺絲粉伴時菜	蘋果	阿華田
36		圓甜餐	新鮮粟米紅蘿蔔馬蹄豬脷湯		
40	三	牛奶粟米片	豬扒包伴青瓜	橙	紅豆沙糖水
44			俄羅斯雜菜湯		
	四	阿華田	豉油皇雞腿伴西蘭花	蘋果	清水
		牛油三文治	節瓜花生眉豆豬脷蜜棗湯		
	五	清水	冬菇馬蹄蒸瘦肉伴時菜	橙	牛奶
		烩蛋	冬瓜薏米豬脷湯		

明愛聖方濟各幼稚園

二零一八至二零一九年度夏季食譜

(九月至十一月)第1至13週及(五月至七月)第36至46週

日期: 3/9/2018

週次	星期	上午茶點	午餐	水果	下午茶點
3 7	一	清水 加拿餅	生菜雞絲蝦仁炒飯 莧菜肉片湯	火龍果	時菜瘦肉絲 湯米粉
11 37	二	清水 牛油卷包	粟米斑塊伴西蘭花 羅宋湯	蘋果	牛奶 威化餅
41 45	三	阿華田 果醬三文治	豬肉碎蒸水蛋伴時菜 木瓜花生雞腳排骨湯	橙	蕃薯糖水
	四	牛奶麥片	肉絲椰菜絲炒意大利粉 俄羅斯雜菜湯	蘋果	清水 卷蛋
	五	清水 烱蛋	鮮茄青椒菠蘿繪雞球 老黃瓜赤小豆扁豆蜜棗豬脷湯	橙	阿華田 餐包

週次	星期	上午茶點	午餐	水果	下午茶點
4 8	一	清水 動物餅	粟米斑塊白汁燴意粉伴時菜 雜菜湯	香蕉	粟米肉碎粥
12 38	二	阿華田 牛油卷包	冬菇絲蒸雞脾肉伴時菜 粉葛赤小豆扁豆鯪魚湯	蘋果	清水 克力架
42 46	三	清水 蛋糕	豬扒包伴西蘭花 蕃茄薯仔洋蔥瘦肉湯	橙	腐竹雞蛋糖水
	四	牛奶粟米片	鮮蕃茄煮豬扒條伴時菜 冬瓜赤小豆扁豆豬脷湯	蘋果	清水 吞拿魚三文治
	五	清水 芝麻手指包	甘荀薯仔炆雞腿 合掌瓜紅蘿蔔粟米豬脷湯	橙	牛奶 馬利餅

明愛聖方濟各幼稚園

二零一八至二零一九年度冬季食譜

(十二月至四月)第 14 至 35 週

日期: 3/9/2018

週次	星期	上午茶點	午餐	水果	下午茶點
14	一	清水	鮮蕃茄煮豬扒條伴時菜	雪梨	椰菜甘筍瘦肉絲
19		加拿餅	合掌瓜紅蘿蔔粟米魚湯		炒意粉
24	二	阿華田	冬菇馬蹄蒸肉餅伴時菜	蘋果	清水
28		牛油三文治	菠菜瘦肉湯		卷蛋
32	三	清水	雞扒包伴西蘭花	橙	蕃薯糖水
		焗蛋	蕃茄薯仔甘筍椰菜瘦肉湯		
	四	清水	粟米魚柳伴時菜	蘋果	牛奶
		餐包	冬瓜薏米芡實排骨湯		梳打餅
	五	牛奶粟米片	椰菜甘筍雞絲炒意大利粉	橙	清水
			腐竹銀杏粥		果醬麥包三文治

週次	星期	上午茶點	午餐	水果	下午茶點
15	一	阿華田	粟米肉碎白汁燴通心粉伴西蘭花	火龍果	粟米肉碎粥
20		威化餅	羅宋湯		
25	二	清水	洋蔥薯仔紅蘿蔔炆雞球	蘋果	牛奶
29		蛋糕	大白菜滾魚湯		馬利餅
33	三	牛奶	豬肉碎蒸水蛋伴菜心	橙	時菜雞絲湯
		甜餐包	粟米紅蘿蔔馬蹄豬脷湯		通心粉
	四	清水	洋蔥薯仔甘筍牛柳絲	蘋果	阿華田
		奶醬三文治	維他命湯(薯仔、蕃茄、洋蔥、紅蘿蔔、瘦肉)		動物餅
	五	牛奶麥片	生菜雞絲蝦仁炒飯	橙	清水
			節瓜鯁魚豬脷湯		蛋卷

明愛聖方濟各幼稚園

二零一八至二零一九年度冬季食譜

(十二月至四月) 第 15 至 35 週

日期:3/9/2018

週次	星期	上午茶點	午餐	水果	下午茶點
16	一	清水	椰菜花炒豬肉絲	提子	粟米肉碎蛋花粥
21		梳打餅	雪梨蘋果豬脷湯		
26	二	清水	冬菇雲耳蒸雞球伴菜心	蘋果	阿華田
30		奶醬三文治	蕃茄薯仔洋蔥紅蘿蔔瘦肉湯		
35	三	清水	菠蘿雞絲炒飯	橙	麼麼喳喳
		烱蛋	西洋菜蜜棗陳腎瘦肉湯		
	四	阿華田	鮮蕃茄煮豬扒條伴時菜	蘋果	清水
		牛油卷包	紅青蘿蔔南北杏豬脷湯		
	五	牛奶粟米片	蕃茄免治牛肉燴意粉伴西蘭花	橙	清水
			合掌瓜紅蘿蔔粟米豬脷湯		

週次	星期	上午茶點	午餐	水果	下午茶點
18	一	清水	粟米魚柳伴時菜	雪梨	時菜瘦肉絲
22		克力架	木瓜花生眉豆排骨湯		
27	二	阿華田	冬菇絲炆雞球伴時菜	蘋果	清水
31		芝麻手指包	金銀菜南北杏蜜棗豬脷湯		
	三	牛奶麥片	豬柳包伴西蘭花	橙	腐竹雞蛋糖水
			俄羅斯雜菜湯		
	四	清水	豬肉碎蒸水蛋伴菜心	蘋果	牛奶
		蛋糕	蓮藕綠豆鱒魚豬脷湯		
	五	清水	生菜雞絲蝦仁炒飯	橙	清水
			餐包		