

沙田靈光幼兒學校

2016-2017

春夏季餐單第一週

餐點 食品		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐			牛奶 粟米片	生菜魚肉 麥片	芝士條 熱牛奶	冬瓜粟米 雞柳通粉	排包 熱牛奶
午餐	餸		節瓜甘荀鮮 冬菇煮雞肉	豆角甘荀 雞蛋煮瘦肉	雜菜豆腐 瘦肉燴魚肉	冬瓜雪耳甘荀 煮瘦肉	白汁雜菜魚柳 洋蔥意粉
	湯		蕃茄南瓜 排骨湯	冬瓜荷葉薏米 陳皮豬展湯	蕃茄薯仔 魚湯	粟米合掌瓜 南北杏豬骨湯	甘荀椰菜薯仔 番茄洋蔥瘦肉湯
茶點			生菜瘦肉 米粉	紅豆綠豆 陳皮粥	蕃茄粟米 雞肉米通粉	果醬三文治 熱牛奶	粟米 瘦肉粥
水果			蘋果 橙	蘋果 火龍果	蘋果 哈密瓜	蘋果 香蕉	蘋果 橙

** 餐單食物如有更改，恕不另行通知。

** 幼兒如有需要戒口，請家長填寫學生手冊「學生資料記錄表」及通知老師。

沙田靈光幼兒學校

2016-2017

春夏季餐單第二週

餐點 食品		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐			生菜魚肉 麥片	芝士醬三文治 熱牛奶	白菜瘦肉 米通粉	甜餐包 熱牛奶	紹菜雞肉粥 清水
午餐	餸		節瓜草菇 煮瘦肉	雜菜雞蛋金菇 煮瘦肉	南瓜雜菌 燴雞肉	蕃茄青豆洋蔥 雞肉煮蛋	白汁西蘭花魚柳 螺絲粉
	湯		雪耳木瓜蜜棗 陳皮排骨湯	蕃茄豆腐 魚湯	淮山茨實無花 果木瓜瘦肉湯	牛蒡紅蘿蔔茨 實淮山豬骨湯	甘荀椰菜蕃茄 洋蔥薯仔瘦肉湯
茶點			紹菜鮮冬菇 瘦肉米粉	粟米牛肉粥 清水	清蛋糕 熱牛奶	粟米椰汁 西米露	丹麥條 熱牛奶
水果			蘋果 橙	蘋果 火龍果	蘋果 哈密瓜	蘋果 香蕉	蘋果 橙

** 餐單食物如有更改，恕不另行通知。

** 幼兒如有需要戒口，請家長填寫學生手冊「學生資料記錄表」及通知老師。

沙田靈光幼兒學校

2016-2017

春夏季餐單第三週

餐點 食品		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐			牛奶雞蛋 麥片	果醬三文治 熱牛奶	粟米 瘦肉粥	白菜 瘦肉米粉	丹麥條 熱牛奶
午餐	餸		冬瓜粟米 煮瘦肉	西蘭花 煮魚柳	椰菜絲甘荀絲 瘦肉炆米	芝士椰菜花 甘荀牛肉	紹菜粉絲雞蛋 煮魚肉
	湯		蕃茄薯仔 煲魚湯	冬瓜荷葉陳皮 紅豆豬骨湯	粟米南瓜 瘦肉湯	老黃瓜陳皮 赤小豆豬骨湯	木瓜雪耳南北杏 蜜棗排骨湯
茶點			芝士醬三文治 熱牛奶	蕃茄薯仔 瘦肉米通粉	排包 熱牛奶	生菜雞肉 麥片	雜菜瘦肉 米線
水果			蘋果 橙	蘋果 火龍果	蘋果 哈密瓜	蘋果 香蕉	蘋果 橙

** 餐單食物如有更改，恕不另行通知。

** 幼兒如有需要戒口，請家長填寫學生手冊「學生資料記錄表」及通知老師。

沙田靈光幼兒學校

2016-2017

春夏季餐單第四週

餐點 食品		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐			牛奶 粟米片	生菜魚肉粥 清水	牛奶蛋花 麥片	餐包 熱牛奶	粟米瘦肉米線 清水
午餐	餸		蕃茄粟米洋葱 煮雞肉	椰菜花甘荀 雞蛋煮瘦肉	節瓜鮮冬菇 瘦肉煮粉絲	椰菜絲甘荀絲 瘦肉雞蛋 上海粗麵	甘荀薯仔洋葱 煮雞肉
	湯		南瓜栗子 瘦肉湯	陳皮紅豆冬瓜 甘荀排骨湯	青紅蘿蔔南北杏 蜜棗豬展湯	陳皮赤小豆 扁豆粉葛魚湯	合掌瓜南北杏 豬骨湯
茶點			菠菜 瘦肉粥	提子包 熱牛奶	蕃茄雞肉 通粉	紹菜魚肉 湯米粉	饅頭 熱牛奶
水果			蘋果 橙	蘋果 火龍果	蘋果 哈密瓜	蘋果 香蕉	蘋果 橙

** 餐單食物如有更改，恕不另行通知。

** 幼兒如有需要戒口，請家長填寫學生手冊「學生資料記錄表」及通知老師。