

沙田靈光幼兒學校

秋冬季餐單第一/五週

星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
餐點 食品						
早餐		牛奶 粟米片	牛奶雞蛋 麥片	牛奶 甜餐包	蕃茄、牛肉 米通粉	白菜、雞肉 上海麵
午餐	餸	紅蘿蔔、薯仔 洋蔥燜牛肉	粟米 瘦肉燴豆腐	白蘿蔔、西芹 煮魚肉	三色椒、洋蔥肉絲 煮雞肉	蕃茄、洋蔥 雞絲意粉
	湯	白菜茨實淮山 豬展湯	青紅蘿蔔 粟米豬展湯	西洋菜羅漢果 紅蘿蔔南北杏豬 展湯	南瓜、栗子 豬展湯	牛尾雜菜湯
茶點		蕃茄瘦肉米通粉	芝士醬三文 治、清水	菠菜 瘦肉粥	蒸蕃薯 清水	牛奶 蒸饅頭
水果		蘋果 橙	蘋果 火龍果	蘋果 橙	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

秋冬季餐單第二週

餐點 食品		星期					
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
早餐		牛奶 蛋花麥片	牛奶 提子麥包	白菜 瘦肉米粉	牛奶 果醬三文治	粟米淮山 瘦肉粥	
午餐	餸	粉絲、瘦肉 煮紹菜	白菜冬菇 煮牛肉	洋蔥甘荀絲 椰菜絲燴瘦肉	雜菜白汁 魚柳螺絲粉	蕃茄薯仔 洋蔥燴瘦肉	
	湯	合掌瓜南北杏 蜜棗豬展湯	蓮藕綠豆 陳皮豬展湯	蕃茄薯仔 魚湯	粟米白菜陳皮 南北杏豬展湯	雪梨無花果百合 蓮子豬展湯	
茶點		粟米 雞肉粥	蕃薯糖水	牛奶 芝士條	白菜 瘦肉米線	牛奶 甜餐包	
水果		蘋果 橙	蘋果 火龍果	蘋果 橙	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

秋冬季餐單第三週

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 粟米片	草菇粟米 瘦肉通粉	牛奶 排包	菠菜 瘦肉麥皮	牛奶 提子麥包
午餐	餸		節瓜冬菇 燴瘦肉	青瓜洋蔥 燴牛肉	白菜煮瘦肉	雜菌翠玉瓜 燴雞肉	甘荀絲椰 菜絲瘦肉燴米粉
	湯		南瓜粟米 豬展湯	牛蒡紅蘿蔔茨 實淮山豬展湯	牛尾雜菜湯	西洋菜蜜棗 南北杏鯽魚湯	粉葛紅蘿蔔 赤小豆豬展湯
茶點			白菜 雞肉米粉	牛奶 蒸饅頭	生菜魚肉粥	芝士醬三文 治、清水	南瓜牛奶 西米露
水果			蘋果 橙	蘋果 火龍果	蘋果 橙	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

秋冬季餐單第四週

星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
餐點 食品						
早餐		粟米片 牛奶	白菜雞肉 米線	牛奶 蛋花麥片	粟米 瘦肉通粉	牛奶 甜餐包
午餐	餸	四季豆雞蛋 燴瘦肉	椰菜花紅椒 煮瘦肉	茄子洋蔥 魚柳炆米線	白汁西蘭花 燴雞柳	蛋絲椰菜絲 瘦肉燴河粉
	湯	白菜甘筍粟米 茨實豬展湯	雪耳雪梨南北杏 玉竹豬展湯	椰子粟米 紅蘿蔔豬展湯	清補涼紅蘿蔔 豬展湯	菜乾羅漢果紅蘿蔔 南北杏豬展湯
茶點		蕃茄 肉碎粥	牛奶 焗蛋糕	菠菜 肉碎粥	芝士 三文治	粟米 雞絲麥片
水果		蘋果 橙	蘋果 火龍果	蘋果 橙	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。