

2023年5月份中學餐單

日期	早餐	午餐	湯
5月2日(二)	臺式火腿麵包/低脂牛奶	南乳燒雞 (雞脾肉、薑肉、南乳等)	海帶黃豆豬骨湯
5月3日(三)	墨西哥包/果汁	蓮藕肉片 (豬肉、蓮藕、葱、蒜、芝麻油等)	紅蘿蔔青蘿蔔雞腳湯
5月4日(四)	提子餐包/低糖豆奶	瑞士雞中翼 (雞中翼、薑、葱等)	土茯苓煲豬骨湯
5月5日(五)	吞拿魚三文治/果汁	千層麵豬肉義大利粉 (豬肉、西芹、蒜蓉、甘筍等)	粟米竹蔗茅根湯
5月8日(一)	乳酪軟包/果汁	糖醋里脊 (豬肉、雞蛋、甘筍絲、洋葱、青波椒絲等)	蕃茄薯仔黃豆雞腳湯
5月9日(二)	臺式雞肉包/豆奶	粟米忌廉雞丁 (雞肉、粟米、煮食淡忌廉)	粉葛紅蘿蔔赤小豆豬骨湯
5月10日(三)	香橙軟包/果汁	芋頭豆醬燜排骨 (豬肉排、芋頭、蒜、豆醬等)	荷葉煲冬瓜湯
5月11日(四)	臺式肉燥包/低脂牛奶	葡式焗雞 (雞肉、青波椒、紅波椒、洋葱等)	花生眉豆雞腳湯
5月12日(五)	火腿芝士三文治/果汁	蕃茄肉醬意粉 (豬肉、蕃茄等)	無花果南北杏湯
5月15日(一)	甜餐包/果汁	瑤柱肉碎蒸水蛋 (豬肉、雞蛋、瑤柱、蝦米、芝麻油等)	荷葉煲冬瓜湯
5月16日(二)	臺式火腿麵包/低脂牛奶	豆腐雞粒 (雞肉、豆腐、芝麻油等)	海帶黃豆豬骨湯
5月17日(三)	芝士餐包/果汁	翠肉瓜炒肉片 (豬肉、雲南瓜、蒜等)	紅蘿蔔青蘿蔔雞腳湯
5月18日(四)	提子餐包/低糖豆奶	蠔油雞球豆腐泡 (雞肉、蒜蓉、芝麻油等)	土茯苓煲豬骨湯
5月19日(五)	吞拿魚粟米三文治/果汁	中式粟米魚塊 (魚、粟米、雞蛋等)	粟米竹蔗茅根湯
5月22日(一)	香橙軟包/果汁	白菌片炒肉絲 (豬肉、白菌片、青豆、蒜等)	蕃茄薯仔黃豆雞腳湯
5月23日(二)	臺式肉燥包/豆奶	蠔油薯仔燜雞 (雞肉、薯仔、蒜、薑葱等)	粉葛紅蘿蔔赤小豆豬骨湯

5月24日（三）	墨西哥包/果汁	蕃茄燴豬柳 （豬肉、蕃茄、蒜蓉、洋葱等）	荷葉煲冬瓜湯
5月25日（四）	臺式雞肉包/低糖豆奶	豉油雞脾 （雞脾、薑肉、生抽等）	花生眉豆雞腳湯
5月29日（一）	甜餐包/果汁	柱侯醬爆豬肉條 （豬肉、雞脾菇、蒜蓉等）	荷葉煲冬瓜湯
5月30日（二）	臺式火腿麵包/豆奶	薑蔥炆雞翼 （雞中翼、薑、蒜、葱、芝麻油等）	海帶黃豆豬骨湯
5月31日（三）	芝士餐包/果汁	馬蹄冬菇蒸肉餅 （豬肉、馬蹄、冬菇、粟米、芝麻油等）	紅蘿蔔青蘿蔔雞腳湯

午膳餐均配有健康時菜及新鮮切片水果1份。  
所有食物均以飯：菜：肉＝3：2：1比例進行編制。