

香港明愛扶幼服務
明愛堅尼地城幼兒學校
夏季食譜 (5月至11月)

第一週

星期	早餐	水果	午餐	茶點
一	牛奶 麥皮	香蕉	豉油皇雞絲煮白豆角 木瓜木棉魚湯	水 卷蛋
二	牛奶 粟米片	蘋果	薯仔洋葱雜菜牛肉伴餐飽 蕃茄瘦肉蛋花湯	時菜雞絲米粉
三	水 蛋糕	蘋果	冬菇馬蹄蒸瘦肉伴炒菜 生菜豆腐木棉魚湯	竹蔗馬蹄紅蘿蔔水 餅乾
四	好立克 提子餐飽	橙	鮮茄蛋燴斑塊 合掌瓜蜜棗煲豬肉湯	莧菜牛肉螺絲粉
五	時菜雞絲通粉	橙	節瓜粉絲蝦米煮瘦肉 甘筍紅棗栗子粟米豬肉湯	雞蛋蓮子薏米糖水
六	水 烩蛋	橙	椰菜絲蛋絲牛柳絲湯麵	

香港明愛扶幼服務
明愛堅尼地城幼兒學校
夏季食譜 (5月至11月)

第二週

星期	早餐	水果	午餐	茶點
一	生菜瘦肉通粉	橙	雞絲生菜絲蝦仁滑蛋飯 節瓜肉片湯	粟米瘦肉粥
二	水果醬飽	西瓜	津菜煮石斑塊 木瓜洋薏米魚尾湯	餅乾 薏米水
三	牛奶 蛋糕	橙	洋葱雞絲伴雜菜伴餐飽 維他命湯 (甘筍蕃茄西芹黃豆薯仔)	白菜紫菜瘦肉通粉
四	紹菜雞肉湯米粉	蘋果	蕃茄蛋絲牛肉燴意粉 粟米蛋花雞絲湯	金瓜粟米椰汁西米糖水
五	阿華田 烩蛋	蘋果	肉豆甘筍炒雞肉 冬瓜瘦肉湯	椰菜肉絲蘑菇湯麵
六	水 餅乾	蘋果	菜肉上海麵伴西生菜	

香港明愛扶幼服務
明愛堅尼地城幼兒學校
夏季食譜 (5月至11月)

第三週

星期	早餐	水果	午餐	茶點
一	牛奶 麥皮	橙	草菇粟米粒豆腐煮免治牛肉 節瓜木棉魚湯	清補涼雞蛋糖水
二	阿華田 排飽	蘋果	粟米滑蛋斑塊 冬瓜茨實果皮老鴨湯	時菜雞肉湯米粉
三	時菜肉絲通粉	木瓜	雞絲粟米伴餐飽 菠菜蓉洋葱肉碎湯	糙米地瓜粥
四	牛奶 卷蛋	蘋果	紹菜粉絲冬菇豆泡炆魚柳 木瓜花生雞腳瘦肉湯	菜心牛肉湯麵
五	水 吞拿魚三文治	橙	瘦肉蒸蛋伴時菜 南瓜肉蓉湯	時菜雞絲河粉
六	水 烩蛋	橙	白菜蛋絲瘦肉炆米	

香港明愛扶幼服務
明愛堅尼地城幼兒學校
夏季食譜 (5月至11月)

第四週

星期	早餐	水果	午餐	茶點
一	牛奶 粟米片	橙	椰菜甘筍絲燴魚崧 紫菜節瓜瘦肉蛋花湯	蘋果蜜棗 手指飽
二	生菜滑蛋牛肉粥	橙	炒粒粒 合掌瓜腰果蜜棗瘦肉湯 (雞肉薯仔蘑菇雜菜)	時菜瘦肉米粉
三	水 餐飽	提子	瘦肉雞蛋菜心煮豆腐 蕃茄薯粒肉片湯	燉蛋 水
四	牛奶 蛋糕	蘋果	滑蛋粟米免治豬肉意粉 周打魚湯 (麵粉、洋蔥、薯仔、魚、花 奶)	菜遠魚崧湯米
五	時菜雞肉通粉	蘋果	蕃茄滑蛋牛肉 節瓜紅蘿蔔粟米瘦肉湯	紹菜瘦肉湯麵
六	好立克 餅乾	蘋果	時菜牛肉上海麵	

香港明愛扶幼服務
明愛堅尼地城幼兒學校
冬季食譜 (11月至5月)

第一週

星期	早餐	水果	午餐	茶點
一	牛奶粟米片	木瓜	菜心粉絲豆卜煮魚柳 雪耳甘筍栗子瘦肉湯	雜菜冬菇雞絲蜆殼粉
二	柴魚花生眉豆排骨粥	橙	蕃茄雞蛋牛肉意粉 青紅蘿蔔排骨湯	牛奶 蛋糕
三	紹菜牛肉上海麵	橙	豉油皇雞翼伴椰菜花 節瓜木棉魚豆腐湯	好立克 炒雞蛋伴手指飽治
四	美祿 提子餐包	蘋果	鮮菠蘿飯 (菠蘿粒, 雞肉, 蝦米, 西生菜) 菠蘿 1 罐(大) 4 磅 4 兩 2 斤 合掌瓜蜜棗鮮陳腎瘦肉湯	三絲湯米
五	生菜肉片粥	蘋果	洋蔥薯仔蜜汁豬扒伴餐飽 意大利雜菜湯	紅豆奶露
六	美祿 烩蛋	蘋果	時菜肉絲炆米	

香港明愛扶幼服務
 明愛堅尼地城幼兒學校
 冬季食譜 (11月至5月)

第二週

星期	早餐	水果	午餐	茶點
一	牛奶麥皮	橙	葡汁魚柳 節瓜眉豆排骨湯	蕃薯糖水
二	好立克 卷蛋	梨	瘦肉蒸蛋伴肉豆紅米飯 蓮藕果皮綠豆鯧魚瘦肉湯	菠菜雞絲湯河
三	紹菜雞蛋瘦肉粥	橙	節瓜甘筍炆雞翼 生菜木棉魚豆腐湯	時菜牛肉通粉
四	油占三文治 水	蘋果	雲耳青瓜洋蔥煮蟹柳 粉葛果皮赤小豆扁豆魚湯	淡菜眉豆排骨粥
五	雪菜牛肉湯麵	蘋果	南瓜肉絲燴米線 生菜雞絲糙米粥	馬蹄露 麥飽
六	牛奶 餅乾	蘋果	椰菜蘑菇雞絲湯麵	

香港明愛扶幼服務
明愛堅尼地城幼兒學校
冬季食譜 (11月至5月)

第三週

星期	早餐	水果	午餐	茶點
一	美祿 餅乾	香蕉	青豆洋蔥薯仔煮牛肉 金銀菜蜜棗瘦肉湯	牛奶 卷蛋
二	牛奶麥皮 1罐 2磅	橙	冬菇馬蹄蒸瘦肉伴白蘿蔔 粟米瘦肉碎蛋花湯	生菜瘦肉蝴蝶粉
三	牛奶 卷蛋 4023 4084	橙	炒粒粒糙米飯 (雞肉, 珍珠筍, 甘筍, 青豆, 提子乾, 蘑菇, 糙米) 節瓜眉豆蜜棗瘦肉湯	好立克 奶醬三文治 (花生醬, 煉奶)
四	粟米瘦肉粥	蘋果	鮮茄雞蛋伴斑塊 紅蘿蔔茨實紅棗煲雞湯	牛奶 提子蛋糕
五	時菜雞絲通粉	蘋果	椰菜蛋絲甘筍雞絲炒麵 菜乾淡菜排骨紅米粥	南瓜金粟西米奶露
六	牛奶粟米片	蘋果	西生菜肉絲上海湯麵	

香港明愛扶幼服務
明愛堅尼地城幼兒學校
冬季食譜 (11月至5月)

第四週

星期	早餐	水果	午餐	茶點
一	好立克 餅乾	提子	鹽水雞翼伴青瓜 節瓜瘦肉蛋花湯	白菜牛肉螺絲粉
二	美祿 烩蛋	橙	肉醬意粉(洋蔥、青豆、免治豬肉、蕃茄、意粉) 薯仔洋蔥雞粒湯	紹菜肉絲湯米
三	生菜絲蛋花瘦肉 洋薏米粥	橙	豆腐瘦肉伴菜心(豆腐, 瘦肉, 菜心) 粟米栗子冬菇煲雞湯	好立克 牛油排飽 3379(1X4)
四	時菜雞絲湯麵	蘋果	草菇甘筍仔椰菜豬柳伴餐包 合掌瓜腰果魚湯	牛奶薑汁燉蛋 水
五	美祿 蛋糕	蘋果	冬菇金針雲耳蒸雞翼 羅宋湯	娃娃菜肉絲蛋湯通粉
六	牛奶 餅乾	蘋果	菜心瘦肉蛋絲湯河粉	