

香港明愛扶幼服務  
明愛堅尼地城幼兒學校  
冬季食譜（十一月至五月）

第一週

星期	早餐	水果	午餐	茶點
一	牛奶粟米片 8 盒	木瓜	菜心粉絲豆卜煮魚柳 4 斤 12 兩 10 兩 10 磅 雪耳甘筍栗子瘦肉湯 4 兩 2 斤 1 磅 5 磅	雜菜冬菇雞絲蜆殼粉 1 包 2 兩 3 磅 4 磅
二	牛奶 蛋糕 4097、4098（個）	橙	蕃茄雞蛋牛肉意粉 青紅蘿蔔排骨湯 6 斤 30 隻 4 磅 8 磅 3 斤 3 斤 5 磅	柴魚花生眉豆排骨粥 2 兩 半斤 半斤 1 磅
三	紹菜牛肉上海麵 2 斤 3 磅 5 斤	橙	豉油皇雞翼伴椰菜花 節瓜木棉魚豆腐湯 30 磅 5 斤 4 斤 5 斤 8 塊 瑞士汁、滷水汁各 1 支	好立克 炒雞蛋伴手指飽治 60 隻 3038(1x8)個
四	阿華田 提子餐包 3201(1x4)個	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 5 斤 1 斤 6 隻 5 磅	三絲湯米 豬肉 3 磅 椰菜 2 斤 米粉 5 包
五	時菜通粉	蘋果	洋蔥薯仔蜜汁豬扒伴餐包 2 斤 7 斤 1 樽 6 磅 3163(1x9)個 意大利雜菜湯 椰菜 3 斤 蕃茄 2 斤 西芹 1 斤 牛 4 磅 甘筍 2 斤	紅豆奶露 3 斤 片糖 2 包 花奶 2 罐 椰汁 2 罐
六	美祿 烩蛋 5 隻	蘋果	時菜肉絲炆米 1 斤 1 磅 1 包	

香港明愛扶幼服務  
明愛堅尼地城幼兒學校  
冬季食譜（十一月至五月）

第二週

星期	早餐	水果	午餐	茶點
一	牛奶麥皮 1罐 2磅	橙	葡汁魚柳 咖哩粉1包(小) 椰汁、花奶各1罐 洋葱1斤 薯仔7斤 甘筍1斤 魚柳10磅 節瓜眉豆排骨湯 6斤 1斤 5磅	蕃薯糖水 6斤 片糖2包 馬蹄粉1/3包
二	好立克 卷蛋 4032 4084	梨	瘦肉蒸蛋伴肉豆紅米飯 5磅 50隻 5斤 1斤 蓮藕果皮綠豆鱈魚瘦肉湯 5斤 1片 1斤 半斤 5磅	菠菜雞絲湯河 1斤半 3磅 6斤
三	時菜牛肉通粉 2斤 3磅 3磅	橙	節瓜甘筍炆雞粒 生菜木棉魚豆腐湯 6斤 2斤 30磅 3斤 5斤 8塊	紹菜雞蛋瘦肉粥 2斤 10隻 2磅
四	油占三文治 水 牛油1盒 果醬1樽 3155 1條 3566 3條	蘋果	雲耳青瓜洋蔥煮蟹柳 2兩 7斤 1斤 8包 粉葛果皮赤小豆扁豆魚湯 4斤 1片 1斤 半斤 5斤	淡菜眉豆排骨粥 2兩 半斤 2磅
五	雪菜牛肉湯麵 半斤 3磅 3斤	蘋果	南瓜肉絲燴米線 老黃瓜瘦肉湯 6斤 5磅 8磅	檸檬蜜糖水 餅乾
六	牛奶 餅乾	蘋果	椰菜蘑菇雞絲湯麵 1斤 1罐 1斤 1磅	

香港明愛扶幼服務  
明愛堅尼地城幼兒學校  
冬季食譜（十一月至五月）

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 1磅 2斤 7斤 6磅 金銀菜蜜棗瘦肉湯 4斤 菜乾1斤 半斤 5磅	水 排包 3379
二	牛奶麥皮 1罐 2磅	橙	冬菇馬蹄蒸瘦肉伴白蘿蔔 半斤 2斤 6磅 7斤 粟米瘦肉碎蛋花湯 8罐 1包粟米粒 5磅 35隻	生菜瘦肉蝴蝶粉 2斤 3磅 3磅
三	水 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) 5磅 7盒 1斤 1斤 1盒 2罐 1斤 節瓜眉豆蜜棗瘦肉湯 5斤 1斤 1斤 5磅	好立克 奶醬三文治 (花生醬, 煉奶) 3155 1條 1罐 3566 1條
四	牛奶 提子蛋糕 24包 4288(1x8)	蘋果	鮮茄雞蛋伴斑塊 8斤 35隻 10磅 紅蘿蔔茨實紅棗煲雞湯 4斤 1斤 1斤 2隻	粟米瘦肉粥 1包 3磅
五	時菜雞絲通粉 2斤 3磅 3磅	蘋果	椰菜蛋絲甘筍雞絲炒麵 4斤 25隻 2斤 5磅 6斤 木瓜花生雞腳湯	南瓜金粟西米奶露 4斤 半包 10兩 片糖 2包 椰汁 2罐 花奶 1罐
六	牛奶粟米片	蘋果	西生菜肉絲上海湯麵 半斤 1磅 1斤	

香港明愛扶幼服務  
明愛堅尼地城幼兒學校  
冬季食譜 (十一月至五月)

第四週

星期	早餐	水果	午餐	茶點
一	好立克 餅乾	提子	椰菜甘筍燴魚柳 節瓜瘦肉蛋花湯 6斤 5磅 25隻	白菜牛肉螺絲粉 2斤 3磅 3磅
二	美祿 烩蛋 90隻	橙	肉醬意粉 (洋蔥、青豆、免治豬肉、蕃茄、意粉) 2斤 1磅 5磅 5斤 8磅 薯仔洋蔥雞粒湯 6斤 2斤 5磅	紹菜肉絲湯米 2斤 3磅 3包
三	好立克 牛油排飽 3379(1X4)	橙	老少平安拌菜心 (豆腐, 瘦肉, 菜心) 10塊 6磅 4斤 粟米栗子冬菇煲雞湯 6棵 1斤 2兩 1隻	生菜絲蛋花瘦肉 洋薏米粥 1斤 10隻 半磅 2磅
四	時菜雞絲湯麵 2斤 3磅 3斤	蘋果	草菇甘筍仔椰菜豬柳伴餐包 1斤半 2斤 6斤 6磅 3163(1x9) 合掌瓜腰果魚湯 5斤 1斤 3斤	牛奶薑汁燉蛋 水 冰糖 2包 90隻 煉奶 2罐
五	美祿 蛋糕 4098 4097	蘋果	洋蔥雞柳伴雜菜 2 5 4 羅宋湯 薯仔 3斤 西芹 1斤 椰菜 2斤 蕃茄 2斤 牛 4磅	娃娃菜肉絲蛋湯通粉 2斤 3磅 10隻 3磅
六	牛奶 餅乾	蘋果	菜心瘦肉蛋絲湯河粉 1斤 1磅 2隻 2斤	

