

慈幼中學

2023-2024 年度 10 月份午膳餐單

2 0 2 3 年 10 月	日	星期	午膳			
	5	四	鮮茄肉碎	雞絲蒸南瓜	炒白菜仔	白飯 栗子粟米紅蘿蔔豬骨湯
	6	五	粟米汁燴魚柳	肉絲炆冬瓜	炒椰菜絲	白飯 冬瓜薏米海帶豬骨湯
	9	一	洋蔥豬扒	豆腐煮肉碎	炒小唐菜	白飯 紫菜瘦肉蛋花湯
	10	二	瑞士汁雞中翼	肉片炒菜心	瑤柱炆節瓜絲	白飯 粉葛赤小豆紅蘿蔔豬骨湯
	11	三	糖醋肉片	肉碎蒸水蛋	瑤柱粉絲煮娃娃菜	白飯 青紅蘿蔔粟米豬骨湯
	12	四	冬菇馬蹄豬肉餅	雲耳翠玉瓜炒肉片	炒白菜仔	白飯 花生蓮藕豬骨湯
	13	五	鮮茄汁燴魚柳	雲耳薯仔絲炒肉絲	炒椰菜絲	白飯 清補涼豬骨湯
	16	一	免治豬肉炒薯仔粒	雜菌炒椰菜	炒小唐菜	白飯 紅腰豆紅蘿蔔豬骨湯
	17	二	叉燒炒蛋	排骨炆冬瓜	炒菜心	白飯 合掌瓜南北杏豬骨湯

	18	三	滷水雞中翼	瑤柱粉絲炆節瓜	葡汁時蔬	白飯 金銀菜南北杏豬骨湯
	19	四	香菇木耳蒸雞柳	肉碎蒸南瓜	炒白菜仔	白飯 蕃茄薯仔紅蘿蔔豬骨湯
	20	五	照燒汁雞扒	肉絲炆節瓜	炒椰菜絲	白飯 菜乾蘿蔔豬骨湯
	24	二	葡汁雞柳	蕃茄炒蛋	炒小唐菜	白飯 冬瓜薏米海帶豬骨湯
	25	三	椰汁時蔬燴雞柳	雲耳翠玉瓜炒肉片	瑤柱粉絲煮娃娃菜	白飯 粉葛赤小豆紅蘿蔔豬骨湯
	26	四	瑤柱碎豬肉餅	雲耳青瓜炒肉片	炒菜心	白飯 栗子粟米紅蘿蔔豬骨湯
	27	五	鮮茄煮肉片	魚鬆炆蘿蔔	炒白菜仔	白飯 紫菜瘦肉蛋花湯
	30	一	粟米煮肉片	肉絲炆冬瓜	炒椰菜絲	白飯 花生蓮藕豬骨湯
	31	二	鮮茄煮雞柳	肉碎蒸水蛋	炒小唐菜	白飯 清補涼豬骨湯