

## 慈幼中學

## 2023-2024 年度 11 月份午膳餐單

2023年11月	日	星期	午膳			
	1	三	瑞士汁雞中翼	雲耳翠玉瓜炒肉片	瑤柱粉絲煮娃娃菜	白飯 青紅蘿蔔粟米豬骨湯
	3	五	葡汁燴魚柳	肉片炒菜心	瑤柱炆節瓜絲	白飯 紅腰豆紅蘿蔔豬骨湯
	6	一	免治豬肉炒薯仔粒	雞絲蒸南瓜	炒菜心	白飯 合掌瓜南北杏豬骨湯
	7	二	照燒汁雞扒	豆腐煮肉碎	炒椰菜絲	白飯 金銀菜南北杏豬骨湯
	8	三	咖哩薯仔雞柳（走辣）	蘑菇蒸水蛋	炒白菜仔	白飯 蕃茄薯仔紅蘿蔔豬骨湯
	9	四	冬菇燕麥豬肉餅	雜菌炒椰菜	葡汁時蔬	白飯 菜乾蘿蔔豬骨湯
	10	五	鮮茄肉碎	雲耳薯仔絲炒肉絲	瑤柱粉絲煮娃娃菜	白飯 冬瓜薏米海帶豬骨湯
	13	一	洋蔥豬扒	肉碎蒸南瓜	炒菜心	白飯 粉葛赤小豆紅蘿蔔豬骨湯
	14	二	叉燒炒蛋	肉絲炆冬瓜	炒小唐菜	白飯 栗子粟米紅蘿蔔豬骨湯

15	三	糖醋肉片	肉碎蒸水蛋	炒白菜仔	白飯 紫菜瘦肉蛋花湯
16	四	瑤柱碎豬肉餅	肉絲炆節瓜	炒椰菜絲	白飯 花生蓮藕豬骨湯
17	五	粟米汁燴魚柳	雲耳青瓜炒肉片	瑤柱粉絲煮娃娃菜	白飯 清補涼豬骨湯
20	一	葡汁雞柳	雞絲蒸南瓜	炒菜心	白飯 青紅蘿蔔粟米豬骨湯
21	二	粟米煮肉片	魚鬆炆蘿蔔	炒小唐菜	白飯 紅腰豆紅蘿蔔豬骨湯
22	三	滷水雞中翼	蕃茄炒蛋	炒椰菜絲	白飯 合掌瓜南北杏豬骨湯
23	四	粟米豬肉餅	雲耳翠玉瓜炒肉片	炒白菜仔	白飯 金銀菜南北杏豬骨湯
24	五	鮮茄汁燴魚柳	排骨炆冬瓜	瑤柱粉絲煮娃娃菜	白飯 蕃茄薯仔紅蘿蔔豬骨湯
27	一	免治豬肉炒薯仔粒	肉碎蒸南瓜	炒菜心	白飯 菜乾蘿蔔豬骨湯
28	二	椰汁時蔬燴雞柳	肉片炒菜心	瑤柱炆節瓜絲	白飯 冬瓜薏米海帶豬骨湯
29	三	鮮茄煮肉片	肉碎蒸水蛋	炒小唐菜	白飯 粉葛赤小豆紅蘿蔔豬骨湯

	30	四	香菇木耳蒸雞柳	豆腐煮肉碎	葡汁時蔬	白飯 栗子粟米紅蘿蔔豬骨 湯
--	----	---	---------	-------	------	----------------------