

2023年2月份中學餐單中文版

日期	早餐	午餐	湯
2月1日(三)	乳酪軟包/果汁	蓮藕肉片 (豬肉, 蓮藕, 蔥, 蒜, 芝麻油等)	荷葉煲冬瓜湯
2月2日(四)	提子餐包/低糖豆奶	豉油雞脾 (雞脾, 薑肉, 生抽等)	花生眉豆雞腳湯
2月3日(五)	火腿芝士三文治/果汁	中式粟米魚塊 (魚, 粟米, 雞蛋等)	無花果南北杏湯
2月6日(一)	甜餐包/果汁	芋頭豆醬燜排骨 (豬肉排, 芋頭, 蒜, 豆醬等)	荷葉煲冬瓜湯
2月7日(二)	臺式火腿麵包/低脂牛奶	菠蘿雞球 (雞肉, 青波椒, 紅波椒等)	海帶黃豆豬骨湯
2月8日(三)	芝士餐包/果汁	柱侯醬爆猪肉條 (豬肉, 雞脾菇, 蒜蓉等)	紅蘿蔔青蘿蔔雞腳湯
2月9日(四)	臺式雞肉包/豆奶	粟米忌廉雞丁 (雞肉, 粟米, 煮食淡忌廉等)	土茯苓煲豬骨湯
2月10日(五)	吞拿魚三文治/果汁	千層麵猪肉義大利粉 (豬肉, 西芹, 蒜蓉, 甘筍等)	粟米竹蔗茅根湯
2月13日(一)	香橙軟包/果汁	梅菜蒸肉餅 (豬肉, 梅菜等)	蕃茄薯仔黃豆雞腳湯
2月14日(二)	臺式肉燥包/豆奶	豆腐雞粒 (雞肉, 豆腐, 芝麻油等)	粉葛紅蘿蔔赤小豆豬骨湯
2月15日(三)	墨西哥包/果汁	蕃茄青豆燴肉片 (豬肉, 蕃茄, 青豆, 洋蔥等)	荷葉煲冬瓜湯
2月16日(四)	提子餐包/低糖豆奶	瑞士雞中翼 (雞中翼, 薑, 蔥等)	花生眉豆雞腳湯
2月17日(五)	火腿三文治/果汁	揚州炒麵 (豬肉, 冬菇, 蝦仁, 芝麻油等)	無花果南北杏湯
2月20日(一)	甜餐包/果汁	南乳燒雞 (雞脾肉, 薑肉, 南乳等)	荷葉煲冬瓜湯
2月21日(二)	臺式火腿麵包/低脂牛奶	馬蹄冬菇蒸肉餅 (豬肉, 馬蹄, 冬菇, 粟米, 芝麻油等)	海帶黃豆豬骨湯
2月22日(三)	乳酪軟包/果汁	奶油蒜香白菌雞螺絲粉 (雞肉, 蒜蓉, 雞腿菇, 蒜蓉, 茼蒿, 牛油等)	紅蘿蔔青蘿蔔雞腳湯
2月23日(四)	臺式雞肉包/低糖豆奶	糖醋里脊 (豬肉, 雞蛋, 甘筍絲, 洋蔥, 青波椒絲等)	土茯苓煲豬骨湯
2月24日(五)	吞拿魚芝士三文治/果汁	雞絲茄汁意粉 (雞肉, 蕃茄, 洋蔥等)	粟米竹蔗茅根湯
2月27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)	蕃茄薯仔黃豆雞腳湯
2月28日(二)	臺式火腿麵包/低脂牛奶	冬菇蒸雞 (去皮雞脾肉, 冬菇等)	粉葛紅蘿蔔赤小豆豬骨湯

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。