

2023年3月份中學餐單

日期	早餐	午餐	湯
3月1日 (三)	墨西哥包/果汁	馬蹄冬菇蒸肉餅 (豬肉、馬蹄、冬菇、粟米、芝麻油等)	荷葉煲冬瓜湯
3月2日 (四)	提子餐包/低糖豆奶	蘑菇雞粒 (雞肉、雞脾菇、蒜蓉碎、乾蔥碎等)	花生眉豆雞腳湯
3月3日 (五)	吞拿魚三文治/果汁	千層麵豬肉義大利粉 (豬肉、西芹、蒜蓉、甘筍等)	無花果南北杏湯
3月6日 (一)	乳酪軟包/果汁	糖醋里脊 (豬肉、雞蛋、甘筍絲、洋蔥、青波椒絲等)	荷葉煲冬瓜湯
3月7日 (二)	臺式雞肉包/豆奶	瑞士雞中翼 (雞中翼、薑、蔥等)	海帶黃豆豬骨湯
3月8日 (三)	香橙軟包/果汁	梅菜蒸肉餅 (豬肉、梅菜)	紅蘿蔔青蘿蔔雞腳湯
3月9日 (四)	臺式肉燥包/低脂牛奶	葡式焗雞 (雞肉、青波椒、紅波椒、洋蔥等)	土茯苓煲豬骨湯
3月10日 (五)	火腿芝士三文治/果汁	蕃茄肉醬意粉 (豬肉、蕃茄等)	粟米竹蔗茅根湯
3月13日 (一)	甜餐包/果汁	柱侯醬爆豬肉條 (豬肉、雞脾菇、蒜蓉等)	蕃茄薯仔黃豆雞腳湯
3月14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)	粉葛紅蘿蔔赤小豆豬骨湯
3月15日 (三)	芝士餐包/果汁	芋頭豆醬焗排骨 (豬肉排、芋頭、蒜、豆醬等)	荷葉煲冬瓜湯
3月16日 (四)	提子餐包/低糖豆奶	粟米忌廉雞丁 (雞肉、粟米、煮食淡忌廉)	花生眉豆雞腳湯
3月17日 (五)	吞拿魚粟米三文治/果汁	鮮茄豆豉魚 (魚、蕃茄、豆豉、蒜蓉碎、洋蔥碎等)	無花果南北杏湯
3月20日 (一)	香橙軟包/果汁	白菌片炒肉絲 (豬肉、白菌片、青豆、蒜等)	荷葉煲冬瓜湯
3月21日 (二)	臺式肉燥包/豆奶	蠔油薯仔焗雞 (雞肉、薯仔、蒜、薑蔥等)	海帶黃豆豬骨湯
3月22日 (三)	墨西哥包/果汁	蕃茄燴豬柳 (豬肉、蕃茄、蒜蓉、洋蔥等)	紅蘿蔔青蘿蔔雞腳湯

3月23日（四）	臺式雞肉包/低糖豆奶	豉油雞脾 （雞脾、薑肉、生抽等）	土茯苓煲豬骨湯
3月24日（五）	火腿三文治/果汁	揚州炒麵 （豬肉、冬菇、蝦仁、芝麻油等）	粟米竹蔗茅根湯
3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
3月28日（二）	臺式火腿麵包/豆奶	薑蔥炆雞翼 （雞中翼、薑、蒜、蔥、芝麻油等）	粉葛紅蘿蔔赤小豆豬骨湯
3月29日（三）	芝士餐包/果汁	蓮藕肉片 （豬肉、蓮藕、蔥、蒜、芝麻油等）	荷葉煲冬瓜湯
3月30日（四）	提子餐包/低糖豆奶	南乳燒雞 （雞脾肉、薑肉、南乳等）	花生眉豆雞腳湯
3月31日（五）	吞拿魚三文治/果汁	奶油蒜香白菌雞螺絲粉 （雞肉、蒜蓉、雞腿菇、蒜蓉、芫荽、牛油等）	無花果南北杏湯

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。