



2013年10月餐飲計畫表

| 日 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
|----|---|---|---|---|--|----|
| | | 1 奶油小餐包、豆漿 米飯、紅燒師子頭、火腿燴什錦、清炒時蔬、湯：髮菜豆腐湯 香筍包、美祿 | 2 家常米粉湯 米飯、紅燒排骨、培根番茄炒蛋、清炒時蔬、湯：什錦豆芽湯 菠蘿麵包、阿華田 | 3 營養玉米脆片、牛奶 高纖五穀糙米飯、沙茶豬柳、雙色花椰肉片、清炒時蔬、湯：蘿蔔貢丸湯 雙色饅頭、果汁牛奶 | 4 草莓果醬三明治、美祿 米飯、蘋果咖哩燉肉、毛豆干丁、清炒時蔬、湯：紫菜蛋花湯 香煎鍋貼、玉米湯 | 5 |
| 6 | 7 杯型小蛋糕、牛奶 鳳梨火腿蛋炒飯、清炒時蔬、湯：紫菜蛋花湯 黑糖饅頭、阿華田 | 8 法式吐司、牛奶 米飯、雙色甜椒炒雞丁、雲耳金菇、清炒時蔬、湯：玉米濃湯 紅豆麵包、美祿 | 9 小饅頭夾蔥蛋 高纖五穀糙米飯、蔥爆豬柳、翠玉貢丸片、清炒時蔬、湯：洋芋蔬菜湯 餛飩湯麵 | 10 雙十國慶 放假一日 | 11 蔥油餅、豆漿 米飯、馬鈴薯燉肉、蜜汁豆包、清炒時蔬、湯：翡翠豆腐湯 豆沙包、紅棗枸杞茶 | 12 |
| 13 | 14 可口小籠包、牛奶 米飯、蘿蔔燒肉、洋蔥炒蛋、清炒時蔬、湯：竹筍大骨湯 香菇鮮肉粥 | 15 巧克力醬吐司、豆漿 米飯、嫩汁豬扒、醬焗翠豆、清炒時蔬、湯：味噌湯 全麥饅頭、美祿 | 16 叻仔魚蔬菜粥 高纖五穀糙米飯、蒜茸肉片、番茄炒蛋、清炒時蔬、湯：裙菜蛋花湯 什錦炒麵 | 17 奶油可頌、美祿 米飯、醬爆雞丁、西芹黑輪、清炒時蔬、湯：冬瓜排骨湯 營養鮮肉包、蔬菜湯 | 18 營養玉米脆片、牛奶 米飯、黑胡椒豬排、彩椒玉米、清炒時蔬、湯：莧菜銀魚豆腐羹 海綿蛋糕、美祿 | 19 |
| 20 | 21 珍珠丸子、阿華田 米飯、橙汁排骨、蔥花菜脯蛋、清炒時蔬、湯：蘿蔔大骨湯 芋泥甜包、果汁牛奶 | 22 鮭魚玉米粥 高纖五穀糙米飯、香芋扣肋排、蝦皮敏豆、清炒時蔬、湯：大黃瓜排骨湯 綜合湯餃 | 23 吐司夾蔥蛋、美祿 香甜咖哩雞肉飯、清炒時蔬、湯：雞茸玉米蛋花湯 青蔥花捲、牛奶 | 24 玉米蛋餅、豆漿 米飯、卡拉雞排、椒筍麵腸、清炒時蔬、湯：鄉村蔬菜湯 蔥花麵包、美祿 | 25 什錦拉麵 米飯、腰果雞丁、玉米紅蘿蔔絲蒸蛋、清炒時蔬、湯：香菇雞湯 波蘿麵包、阿華田 | 26 |
| 27 | 28 港式蘿蔔糕、阿華田 米飯、香酥肉排、黃瓜鮮菇、清炒時蔬、湯：火腿玉米湯 芋頭瘦肉粥 | 29 活力五穀脆片、牛奶 米飯、檸檬雞柳條、芹香甜不辣、青炒時蔬、湯：蘿蔔排骨湯 蔥油餅、蔬菜湯 | 30 綜合蔬菜鹹粥 米飯、蠔油雞丁、紅燒豆腐、清炒時蔬、湯：紫菜蛋花湯 紅豆麵包、紅棗枸杞茶 | 31 地瓜甜湯 米飯、照燒雞腿排、芙蓉豆腐、清炒時蔬、湯：金茸三絲湯 絲瓜麵線 | | |