

2013 年 11 月餐飲計劃表

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
					香甜地瓜粥 米飯、銀芽雞絲、翠玉貢丸片、 清炒時蔬，湯：蘿蔔大骨湯 奶酥麵包、美祿	
3	4	5	6	7	8	9
	草莓夾心三明治、牛奶 米飯、糖醋里肌、紅燒豆腐、清 炒時蔬、湯：黃帝豆排骨湯 肉絲乾拌麵	蔬菜肉絲粥 米飯、香酥排骨、豆乾炒肉絲、 清炒時蔬，湯：金針大骨湯 可口鮮肉包、紅棗枸杞養生茶	小饅頭夾蔥蛋、阿華田 香甜咖哩雞肉飯、清炒時蔬、 湯：玉米濃湯 香酥煎餃、蔬菜湯	香酥蘿蔔糕、豆漿 高纖五穀糙米飯、紅燒獅子頭、 肉末炒玉筍、清炒時蔬，湯：貢 丸冬瓜湯 什錦蔬菜湯麵	營養蛋汁雞絲麵 米飯、茄汁滷雞塊、紅蘿蔔青豆 仁炒蛋、清炒時蔬，湯：紫菜蛋 花湯 鮮奶饅頭、阿華田	
10	11	12	13	15	15	16
	鮭魚沙拉三明治、牛奶 米飯、橙汁排骨、馬鈴薯丁燴雞 絲、清炒時蔬，湯：白菜肉絲湯 蔥油餅、蔬菜湯	小籠包、美祿 義大利多彩通心麵、清炒時蔬， 湯：奶油玉米濃湯 肉鬆麵包、檸檬紅茶	培根蛋餅、豆漿 高纖五穀糙米飯、洋菇炒碗豆、 筍香滷肉、清炒時蔬，湯：豆腐 味噌湯 海綿蛋糕、牛奶	皮蛋瘦肉粥 米飯、紅燒雞丁、蕃茄燴豆腐、 清炒時蔬，湯：蘿蔔大骨湯 花生土司、阿華田	家常湯麵 米飯、香酥排骨、海帶炒三絲、 清炒時蔬，湯：芹菜貢丸湯 黑糖饅頭、果汁牛奶	
7	18	19	20	21	22	23
	蜂蜜蛋糕、牛奶 米飯、酥炸豬排、彩椒杏鮑菇、 清炒時蔬、湯：大黃瓜肉片湯 法國土司、奶茶	玉米蛋餅、阿華田 米飯、糖醋里肌、家常豆腐、青 炒時蔬、湯：香菇雞湯 鮮肉包、美祿	營養五穀玉米脆片、牛奶 米飯、洋蔥豬柳、紅蘿蔔絲炒 蛋、清炒時蔬、湯：青菜肉絲豆 腐湯 鮮奶饅頭、紅棗枸杞養生茶	珍珠丸子、玉米湯 高纖五穀糙米飯、蔬菜咖哩雞 肉、香酥薯餅、清炒時蔬，湯： 香芹貢丸湯 蔥花麵包、美祿	精緻芋泥包、豆漿 米飯、客家小炒、番茄炒蛋、清 炒時蔬，湯：筍片大骨湯 香酥煎餃、蔬菜湯	
24	25	26	27	28	29	30
	鮮奶小饅頭、牛奶 高纖五穀糙米飯、照燒腿排、花 椰炒甜豆、清炒食蔬，湯：金針 大骨湯 雜糧饅頭、阿華田	火腿蛋餅、美祿 米飯、沙茶雞柳、黃瓜燴甜不 辣、清炒時蔬，湯：大黃瓜湯 豆沙包、果汁牛奶	廣東狀元粥 米飯、紅燒五花肉、腐皮白菜、 清炒時蔬，湯：蔬菜濃湯 香筍鮮肉包、玉米湯	營養五穀玉米脆片、牛奶 高纖五穀糙米飯、香酥雞排、木 須炒蛋、清炒時蔬，湯：大黃瓜 肉片湯 波蘿麵包、美祿	香蔥拌麵 米飯、醬爆肉絲、蕃茄燴豆腐、 清炒時蔬，湯：金針大骨湯 海綿蛋糕、果汁牛奶	