



2016 年 10 月餐飲計畫表

日	一	二	三	四	五	六
2	3 玉米瘦肉粥 米飯、紅燒師子頭、火腿燴什錦、清炒時蔬、湯：金茸三絲湯 雞絲蛋麵線	4 廣式蘿蔔糕、豆漿 米飯、照燒腿排、芙蓉豆腐、清炒時蔬、湯：紫菜蛋花湯 雙色饅頭	5 起司三明治、牛奶 米飯、紅燒排骨、培根高麗菜、清炒時蔬、湯：什錦豆芽湯 鮮奶饅頭	6 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 螞蟻上樹	7 草莓果醬三明治、黑豆漿 米飯、醬爆雞丁、西芹黑輪、清炒時蔬、湯：冬瓜排骨湯 芝麻包	1 / 8
9	10 雙十國慶	11 法式吐司、豆漿 米飯、鳳梨雞丁、雲耳金菇、清炒時蔬、湯：玉米濃湯 紅豆麵包	12 杯型小蛋糕、牛奶 鳳梨火腿蛋炒飯、清炒時蔬、湯：紫菜蛋花湯 雜糧饅頭	13 玉兔包、牛奶 高纖五穀糙米飯、蘑菇雞柳、翠玉貢丸片、清炒時蔬、湯：洋芋蔬菜湯 香煎鍋貼	14 玉米蛋餅、豆漿 米飯、香酥檸檬雞柳、蜜汁豆包、清炒時蔬、湯：翡翠豆腐湯 豆沙包	15
16	17 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	18 巧克力醬吐司、豆漿 米飯、嫩汁豬扒、醬煸翠豆、清炒時蔬、湯：味噌湯 香筍包	19 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：冬瓜排骨湯 什錦炒米粉	20 什錦雞絲湯麵 米飯、蘋果咖哩燉肉、毛豆干丁、清炒時蔬、湯：紫菜蛋花湯 蔥花麵包	21 蜂蜜蛋糕、黑豆漿 米飯、黑胡椒豬排、彩椒玉米、清炒時蔬、湯：莧菜銀魚豆腐羹 營養鮮肉包	22
23	24 珍珠丸子 米飯、橙汁排骨、蔥花菜脯蛋、清炒時蔬、湯：洋芋蔬菜湯 芋泥甜包	25 吐司夾蔥蛋、豆漿 綜合什錦家常炒麵、清炒時蔬、湯：雞茸玉米蛋花湯 鮭魚玉米粥	26 綜合湯餃 高纖五穀糙米飯、香芋扣肋排、蝦皮敏豆、清炒時蔬、湯：黃瓜丸子湯 青蔥花捲	27 什錦拉麵 米飯、卡拉雞排、椒筍麵腸、清炒時蔬、湯：鄉村蔬菜湯 茄汁螺絲義大利麵	28 玉米蛋餅、米漿 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	29
30	31 奶油小餐包 米飯、香酥肉排、黃瓜鮮菇、清炒時蔬、湯：大黃瓜排骨湯 芋頭瘦肉粥	• 每日飯後均有時令水果，補充健康天然維生素並幫助幼生消化。 • 以上餐點如有異動，請以當日實際提供為主。				