

2020年11月餐飲計畫表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
1	2 早餐: 馬拉糕.豆漿 午餐: 飯: 白飯 主菜: 台式打拋豬 配菜: 玉米炒蛋 清炒時蔬 湯: 大黃瓜貢丸湯 點心: 蜂蜜蛋糕	3 早餐: 台式鹹粥 午餐: 飯: 白飯 主菜: 銀芽雞絲 配菜: 滷豆包 清炒時蔬 湯: 玉米蛋花湯 點心: 玉米濃湯	4 早餐: 玉米片.牛奶 午餐: 飯: 白飯 主菜: 滷肉飯 配菜: 醬燒甜不辣 清炒時蔬 湯: 紫菜餛飩湯 點心: 牛角麵包	5 早餐: 黑糖饅頭.豆漿 午餐: 飯: 地瓜飯 主菜: 玉米雞丁 配菜: 小黃瓜炒木耳 清炒時蔬 湯: 竹筍排骨湯 點心: 小米粥	6 早餐: 蔥抓餅.豆漿 午餐: 飯: 白飯 主菜: 螞蟻上樹 配菜: 雪菜干丁 清炒時蔬 湯: 黑輪湯 點心: 瑪芬蛋糕	7
8	9 早餐: 奶皇包.豆漿 午餐: 飯: 白飯 主菜: 糖醋雞肉 配菜: 紅蘿蔔炒蛋 清炒時蔬 湯: 蔞冬瓜排骨湯 點心: 綠豆麥角粥	10 早餐: 日式紅豆小餐包 午餐: 飯: 高纖雜糧糙米飯 主菜: 糖醋排骨 配菜: 韭菜花炒豆干 清炒時蔬 湯: 菇菇味噌湯 點心: 麵線羹	11 早餐: 玉米片.牛奶 午餐: 飯: 白飯 主菜: 洋蔥野菇雞肉丼 配菜: 大黃瓜燴魚板 清炒時蔬 湯: 雙色蘿蔔湯 點心: 芝麻包	12 早餐: 南瓜乳酪小餐包 午餐: 飯: 白飯 主菜: 香菇肉燥 配菜: 玉米蒸蛋 清炒時蔬 湯: 薑絲海帶湯 點心: 雞肉玉米粥	13 早餐: 鍋貼.豆漿 午餐: 飯: 香甜咖哩飯 主菜: 配菜: 清炒時蔬 湯: 酸辣湯 點心: 火腿起司吐司	14
15	16 早餐: 芋泥包.豆漿 午餐: 飯: 白飯 主菜: 木須肉 配菜: 三杯杏鮑菇 清炒時蔬 湯: 肉羹湯 點心: 雞絲麵	17 早餐: 翡翠燒賣 午餐: 飯: 白飯 主菜: 茄汁鳳梨雞丁 配菜: 玉米炒肉末 清炒時蔬 湯: 鱈魚丸湯 點心: 法式吐司	18 早餐: 玉米片.牛奶 午餐: 飯: 地瓜飯 主菜: 洋蔥豬肉 配菜: 紅燒油豆腐 清炒時蔬 湯: 紫菜蛋花湯 點心: 肉燥粿仔條	19 早餐: 蔬菜粥 午餐: 飯: 白飯 主菜: 雞絲飯 配菜: 洋蔥炒蛋 清炒時蔬 湯: 柴魚海帶豆腐湯 點心: 楓糖可頌	20 早餐: 水餃 午餐: 飯: 白飯 主菜: 紅燒獅子頭 配菜: 彩椒百頁豆腐 清炒時蔬 湯: 番茄蛋花湯 點心: 起酥蛋糕	21
22	23 早餐: 肉燥麵 午餐: 飯: 培根玉米蛋炒飯 主菜: 配菜: 清炒時蔬 湯: 白蘿蔔油豆腐湯 點心: 菠蘿麵包	24 早餐: 蘿蔔糕.豆漿 午餐: 飯: 白飯 主菜: 滷小棒腿 配菜: 番茄炒蛋 清炒時蔬 湯: 金針排骨湯 點心: 果醬吐司	25 早餐: 玉米片.牛奶 午餐: 飯: 白飯 主菜: 瓜子肉 配菜: 麻婆豆腐 清炒時蔬 湯: 蘿蔔貢丸湯 點心: 奶酥麵包	26 早餐: 軟式香蒜麵包 午餐: 飯: 感恩節大餐 主菜: 配菜: 清炒時蔬 湯: 味噌豆腐湯 點心: 紅豆紫米粥	27 早餐: 米苔目湯 午餐: 飯: 高纖雜糧糙米飯 主菜: 三杯杏鮑雞 配菜: 毛豆豆乾丁 清炒時蔬 湯: 香菇雞湯 點心: 肉鬆麵包	28
29	30 早餐: 銀絲卷.豆漿 午餐: 飯: 白飯 主菜: 歡樂炸雞塊 配菜: 蜜汁甜不辣 清炒時蔬 湯: 山藥排骨湯 點心: 銀耳桂圓羹	 		<p>•每日飯後均有時令水果，補充健康天然維生素。</p> <p>•以上餐點如有異動，請以當日實際提供為主。</p> <p>CKids Educational Organization</p> 		