

香港明愛學前教育及扶幼服務

明愛沙田幼兒學校

二零一八至二零一九年度冬季食譜(十一月至四月)

第一週

星期	早 餐	水果	午 餐	茶 點
一	雜菜冬菇雞絲蜆殼粉	橙	鮮菠蘿飯(菠蘿粒, 瘦肉, 蝦仁, 西生菜) 西洋菜瘦肉湯	牛奶 蛋糕
二	牛奶 烩蛋	香蕉	蕃茄雞蛋牛肉意粉 青紅蘿蔔瘦肉湯	柴魚花生眉豆排骨粥
三	紹菜牛肉上海麵	木瓜	豉油皇雞翼拌椰菜花 白菜魚豆腐湯	牛奶 花生醬三文治
四	牛 奶 粟米片	梨	菜心粉絲豆泡煮魚餅 雪耳甘筍栗子雞湯	三絲炒米 (雞, 甘筍, 蛋, 生菜)
五	生菜肉片粥	蘋果	蜜汁豬扒拌雜菜 餐飽 意大利雜菜湯 (椰菜, 西椒, 蕃茄, 西芹, 薯仔, 牛肉, 字母粉)	花奶紅豆蕃薯糖水
六	牛奶 雞蛋三文治	蘋果	椰菜蘑菇雞絲炒麵 粟米牛肉蛋花粥	

香港明愛學前教育及扶幼服務

明愛沙田幼兒學校

二零一八至二零一九年度冬季食譜(十一月至四月)

第二週

星期	早 餐	水果	午 餐	茶 點
一	牛奶 卷蛋	蘋果	筍汁魚柳(洋蔥. 薯仔. 甘筍. 椰汁花奶. 魚柳) 木瓜花生雞腳瘦肉湯	腐竹雞蛋糖水
二	時菜冬菇雞絲湯麵	橙	瘦肉粉絲蒸蛋 粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯	牛 奶 吞拿魚三文治
三	牛奶 麥片	梨	節瓜甘筍炆雞翼 西洋菜魚球豆腐湯	紹菜甘筍絲咸瘦肉粥
四	莧菜雞肉通粉	橙	蕃茄蛋絲煮牛肉 蓮藕綠豆鯮魚瘦肉湯	馬蹄甘筍竹蔗水 梳打餅
五	牛 奶 奶醬鴛鴦三文治	蘋果	生炒雞絲飯(雞肉. 蛋絲. 生菜絲. 青豆. 冬菇) 蕃茄大豆芽菜牛鯪魚湯	雪菜牛肉炆米
六	牛 奶 麥維他餅	梨	西生菜牛肉蛋絲炒麵 腐竹白果粥	

香港明愛學前教育及扶幼服務

明愛沙田幼兒學校

二零一八至二零一九年度冬季食譜(十一月至四月)

第三週

星期	早餐	水果	午餐	茶點
一	牛奶 卷蛋	梨	青豆洋蔥薯仔煮牛肉 金銀菜蜜棗瘦肉湯	淡菜眉豆排骨粥
二	時菜雞絲通粉	橙	冬菇馬蹄蒸瘦肉拌白蘿蔔 枸杞瘦肉蛋花湯	牛奶 雞蛋三文治
三	牛奶 牛油麥飽	蘋果	炒粒粒(雞肉, 珍珠筍, 甘筍, 青豆, 提子, 蘑菇) 節瓜髮菜眉豆蜜棗瘦肉湯	蛋花生菜瘦肉粥
四	牛奶 梳打餅	柑	粟米雞蛋拌斑塊 蕃茄薯仔紅蘿蔔瘦肉湯	菜心牛肉字母粉
五	牛奶 芝士餅	提子	椰菜甘筍瘦肉炒上海麵 菜乾排骨粥	蓮子百合薏米雞蛋糖水
六	牛奶 粟米片	香蕉	菜肉雲吞拌西生菜	

香港明愛學前教育及扶幼服務

明愛沙田幼兒學校

二零一八至二零一九年度冬季食譜(十一月至四月)

第四週

星期	早 餐	水果	午 餐	茶 點
一	白菜仔牛肉螺絲粉	橙	鹽水雞翼拌青瓜加香芝麻 粟米瘦肉蛋花湯	牛 奶 克力架餅
二	牛 奶 油占三文治	蘋果	紹菜粉絲冬菇炆豆泡拌自製肉丸 大白菜豆腐魚湯	生菜鯪魚球粥
三	牛 奶 牛油排飽	梨	老少平安拌菜心(豆腐, 魚肉, 冬菇, 蝦仁, 菜心) 甘筍蓮子栗子煲雞湯	生菜絲蛋花 瘦肉粥
四	菜心雞絲炒麵	橙	草菇甘筍仔椰菜豬扒拌牛油餐飽或粟米條 羅宋湯(薯仔, 西芹, 蕃茄, 椰菜, 青椒, 牛肉)	牛奶燉蛋
五	莧菜肉絲湯米	梨	冬菇金針雲耳紅棗蒸雞脾肉 合掌瓜草菇牛鯪魚湯	牛 奶 蘑菇雜菜菴列
六	牛 奶 全麥餅	香蕉	菜心冬菇瘦肉蛋絲湯河粉	