

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夏季食譜(五月至十月)

第一週

| 星期 | 早餐 | 水果 | 午餐 | 茶點 |
|----|-------------|----|--------------------------|----------------|
| 一 | 牛奶 焗蛋 | 橙 | 冬菇馬蹄蒸瘦肉 茅根竹蔗甘筍瘦肉煲魚湯 | 生菜蛋花雞絲粥 |
| 二 | 雪菜菜心肉絲湯米 | 蘋果 | 漢堡牛肉飽 雜菜沙律 俄羅斯雜菜湯 | 芋頭西米露 餅乾 |
| 三 | 莧菜牛肉字母粉 | 香蕉 | 粟米蛋花燴斑塊 雪耳甘筍紅棗雞湯 | 牛奶 蛋糕 |
| 四 | 牛奶 芝士三文治 | 提子 | 豉油皇雞脾煮白豆角 白菜肉片湯 | 青豆薯茸瘦肉羹 魚仔餅 |
| 五 | 鮮奶 粟米片 | 橙 | 節瓜粉絲蝦米豆腐泡煮瘦肉 生菜豆腐鮫魚球湯 | 生熟薏米煲糖冬瓜 蛋糕 |
| 六 | 牛奶 牛油班戟 | 橙 | 蘑菇椰菜絲蛋絲牛柳絲炒麵 | |

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夏季食譜(五月至十月)

第二週

| 星期 | 早餐 | 水果 | 午餐 | 茶點 |
|----|---------------|----|-------------------------------------|----------------|
| 一 | 白菜紫菜瘦肉通心粉 | 蘋果 | 菠蘿雞絲蘑菇蝦仁炒飯 沙葛赤小豆扁豆瘦肉湯 | 牛奶 蛋糕 |
| 二 | 牛奶 牛油麥飽 | 西瓜 | 青瓜雲耳煮魚崧加香芝麻 莧菜肉片湯 | 金瓜粟米椰汁 西米糖水 |
| 三 | 生菜雞絲粥 | 橙 | 洋蔥豬扒伴雜菜 維他命湯 (甘筍·蕃茄·椰菜·黃豆·瘦肉) | 牛奶 雞蛋三文治 |
| 四 | 牛奶麥片 | 梨 | 蕃茄蛋絲免治牛肉意粉 粟米蛋花雞絲湯 | 椰菜肉絲蘑菇炒麵 |
| 五 | 牛奶 粟米雞絲奄列 | 香蕉 | 節瓜冬菇甘筍炆雞翼 雜錦冬瓜粒湯 | 雪糕 餅乾 |
| 六 | 牛奶 牛油果醬三文治 | 香蕉 | 菜肉雲吞伴西生菜絲 | |

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夏季食譜(五月至十月)

第三週

| 星期 | 早 餐 | 水果 | 午 餐 | 茶 點 |
|----|------------|----|-----------------------------|-------------------|
| 一 | 時菜雞肉湯米粉 | 梨 | 草菇珍珠筍蝦仁豆腐煮免治牛肉 冬瓜肉片湯 | 腐竹冬菇粟米甘筍粥 |
| 二 | 牛 奶 粟米片 | 橙 | 紹菜粉絲冬菇炆自製肉丸 木瓜花生雞腳瘦肉湯 | 燉蛋 |
| 三 | 菜心牛肉湯麵 | 木瓜 | 鹽水雞脾伴粟米 周打魚湯 (青豆茸·薯茸·魚柳) | 茅根竹蔗甘筍馬蹄水 餅乾 |
| 四 | 牛 奶 卷 蛋 | 提子 | 蕃茄滑蛋斑塊 菜心牛肉湯 | 糙米粥 (腰果·眉豆·糙米) |
| 五 | 時菜雞絲蜆穀粉 | 蘋果 | 瘦肉蒸蛋伴時菜 蕃茄大豆芽菜魚湯 | 牛 奶 麥維他餅 |
| 六 | 牛 奶 焗 蛋 | 蘋果 | 時菜冬菇牛肉河粉 | |

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夏季食譜(五月至十月)

第四週

| 星期 | 早餐 | 水果 | 午餐 | 茶點 |
|----|---------------|----|-------------------------------------|--------------|
| 一 | 時菜瘦肉通心粉 | 橙 | 椰菜蜜糖豆甘筍絲魚崧炒麵 生菜絲咸瘦肉蛋花粥 | 牛奶粟片 |
| 二 | 牛奶 牛油果醬三文治 | 西瓜 | 炒粒粒(雞肉.珍珠筍.青豆.蘑菇.提子乾) 粉葛赤小豆扁豆鯪魚湯 | 花奶啫喱 餅乾 |
| 三 | 生菜滑蛋牛肉粥 | 香蕉 | 鮮蝦瘦肉雞蛋粉絲菜心煮豆腐 沙葛甘筍瘦肉湯 | 牛奶 吞拿魚三文治 |
| 四 | 牛奶 蛋糕 | 蘋果 | 滑蛋粟米煮免治牛肉 生菜豆腐鯪魚湯 | 菜遠魚崧炆米 |
| 五 | 紹菜瘦肉湯麵 | 梨 | 葡國雞(甘筍.洋蔥.薯仔.椰汁.雞脾) 節瓜髮菜眉豆瘦肉蜜棗湯 | 牛奶 烩蛋 |
| 六 | 牛奶 餅乾 | 提子 | 白菜蛋絲瘦肉炆米 | |