

## 2022 年冬季兒童餐單 (A)

2022 年 10 月修訂 (HM)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	牛奶 果醬/煉奶/ 花生醬 三文治	牛奶蛋花麥皮	阿華田 雞蛋三文治/ 吞拿魚三文治	牛奶 蜜糖星星/香蕉/ 粟米片/提子乾	牛奶 焗蛋	牛奶粟米片 餅乾
生果 及 飲水	蘋果 / 火龍果  清水	橙 / 香蕉  清水	雪梨 / 柑  清水	橙 / 香蕉  清水	蘋果 / 火龍果  清水	清水
午餐	節瓜 冬菇煮雞肉飯  青、紅蘿蔔 南北杏、豬脷湯	茄汁、洋蔥 豬扒(梅頭肉) 燴白飯  木瓜、花生、雪耳 眉豆、豬脷湯	瑞士汁雞翼 粉絲煮節瓜 白飯  粉葛、章魚 蜜棗、瘦肉湯	菠蘿、雞蛋 粟米 蝦仁炒飯  嚮螺片、冬菇 蜜棗、雞湯	菜心、雞絲 忌廉汁磨菇 燴通粉  紅蘿蔔、番茄 椰菜、薯仔 牛肉湯	肉絲、椰菜絲 湯米粉
飲水	清水	清水	清水	清水	清水	
茶點	雞絲、番茄 通心粉	牛奶 粟米雞絲奄列/ 甘筍絲雞絲奄列	時菜肉絲湯米	牛奶 雞蛋饅頭	牛奶 果醬/煉奶/ 花生醬 班戟	

- 附註：1. 本餐單經註冊營養師審核，食物配搭營養均衡，合符兒童生長發展需要  
 2. 每日食品會因應市場供應而作出調節，以當日張貼於門口之餐單為準  
 3. 夏季餐單採用日期，請留意公佈

## 2022 年冬季兒童餐單 (B)

2022 年 10 月訂 (HM)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	牛奶雞蛋麥皮	雞絲雜豆 湯螺絲粉	好立克 花生醬/煉奶/ 果醬 三文治	牛奶 蜜糖星星/香蕉/ 粟米片/提子乾	清水 烩蛋	全脂牛奶 薏米餅
生果 及 飲水	蘋果 / 梨  清水	火龍果 / 香蕉  清水	橙 / 奇異果  清水	蘋果 / 柑  清水	香蕉 / 火龍果  清水	清水
午餐	三文魚、雞蛋 椰菜花 白飯  西洋菜、紅蘿蔔 蜜棗、豬脰湯	薯仔、雞翼 西蘭花 藜麥飯  合掌瓜、 南北杏、 蜜棗煲豬脰湯	芝士肉醬意粉  眉豆、花生 章魚、蜜棗 排骨湯	番茄、雞蛋 雞柳 白飯  木瓜、雪耳 瘦肉、魚尾湯	忌廉汁、椰菜、蘑菇 (切段)、雞絲 燴螺絲粉  粟米、豆腐 竹笙 蛋花瘦肉羹	生菜肉絲 湯米線
飲水	清水	清水	清水	清水	清水	
茶點	番茄、免治豬肉 通心粉	牛奶、蒸蛋糕	椰菜絲、雞絲 湯米粉	豆漿 花生醬/煉奶/ 果醬/三文治	清水 蔥油餅/ 粟米蔥油餅	

- 附註：1. 本餐單經註冊營養師審核，食物配搭營養均衡，合符兒童生長發展需要  
 2. 每日食品會因應市場供應而作出調節，以當日張貼於門口之餐單作準  
 3. 夏季餐單採用日期，請留意公佈

## 2022 年冬季兒童餐單 (C)

2022 年 10 月訂 (HM)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	牛奶 甘筍絲、雞肉粒 奄列	雜菜、肉丁 湯通粉	牛奶 蜜糖星星/香蕉/ 粟米片/提子乾	牛奶 甜饅頭	牛奶 花生醬/煉奶/ 果醬 三文治	全脂牛奶 咸餅乾
生果及飲水	蘋果 / 火龍果  清水	橙 / 香蕉  清水	雪梨/ 柑  清水	橙 / 香蕉  清水	蘋果 / 火龍果  清水	清水
午餐	南瓜、排骨 白飯  青蘿蔔、紅蘿蔔 蜜棗、牛腩湯	菠蘿、粟米、雞蛋 炒飯 瑞士汁雞翼  合掌瓜、蜜棗 生魚、豬脰湯	豬肉、番茄、雞蛋 藜麥飯  淮山、烏雞 無花果湯	甘筍絲 合掌瓜絲 炒牛柳絲 白飯  紅菜頭瘦肉湯	雞粒、粟米粒 菜絲 茄汁通粉  番茄薯仔排骨湯	生菜、瘦肉 湯米粉
飲水	清水	清水	清水	清水	清水	
茶點	粟米、冬菇粒 雞蓉粥	阿華田 煉奶/果醬/ 花生醬班戟	牛奶 烩蛋/ 烩番薯	牛奶 粟米雞絲奄列/ 甘筍絲雞絲奄列	粟米雞肉螺絲粉	

- 附註：1. 本餐單經註冊營養師審核，食物配搭營養均衡，合符兒童生長發展需要  
 2. 每日食品會因應市場供應而作出調節，以當日張貼於門口之餐單為準  
 3. 夏季餐單採用日期，請留意公佈

## 2022 年冬季兒童餐單 (D)

2022 年 10 月修訂 (HM)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	牛奶 蜜糖星星/香蕉/ 粟米片/提子乾	牛奶蛋花 甜麥皮	牛奶 花生醬/果醬/ 煉奶 方包	牛奶 烩蛋	阿華田 雞蛋三文治/ 吞拿魚三文治	全脂牛奶 薏米餅
生果 及 飲水	橙 / 雪梨  清水	香蕉 / 蘋果  清水	火龍果 / 柑  清水	蘋果 / 香蕉  清水	雪梨 / 橙  清水	清水
午餐	三文魚、雞蛋 粟米粒 炒飯  蘋果、南北杏 蜜棗、豬脰湯	菜粒、雞絲、 甘筍、冬菇飯  番茄、椰菜、 洋蔥、薯仔、 魚尾湯	合掌瓜 雞肉粒 白飯  雪耳、蜜棗 木瓜、豬脰湯	牛柳條、洋蔥絲 甘筍絲 藜麥飯  淮山、粟米 蜜棗、鮮烏雞湯	瘦肉絲 鮮茄燴意大利粉  竹蔗、紅蘿蔔 粟米、蜜棗 豬脰湯	鮮茄、肉碎 湯通心粉
飲水	清水	清水	清水	清水	清水	
茶 點	鮮搾檸檬蜜糖水 芝士條	沙律碎蛋/ 粟米芝士肉碎 焗薯仔	菜粒、免治瘦肉 通心粉	牛奶 果醬/煉奶/ 花生醬 班戟	蜜糖水 粟米蔥花/ 白蘿蔔絲蔥花 雞蛋薄餅	

- 附註：1. 本餐單經註冊營養師審核，食物配搭營養均衡，合符兒童生長發展需要  
2. 每日食品會因應市場供應而作出調節，以當日張貼於門口之餐單為準  
3. 夏季餐單採用日期，請留意公佈