

香港仔浸信會白光幼稚園

2018-2019 年度 上學期 學生茶點及午膳餐單

第一週【3/9至7/9】、第九週【29/10至2/11】、第十七週【24/12至28/12】

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午班 早點 下午班 茶點	粟米片、低脂奶	水果	芝麻豬仔包、低脂奶	烱粟米	節瓜肉絲通粉
全日班 午 餐	蒸水蛋、清炒青菜 冬瓜瘦肉湯 蘋果	葡汁薯仔雞肉粒 粟米紅蘿蔔南北杏瘦肉湯 橙	雜菌冬瓜腐竹瘦肉 蓮藕栗子瘦肉湯 香蕉	蕃茄薯仔牛肉湯通粉 梨	椰菜花煮雞柳 菠菜蛋花瘦肉湯 提子
全日班 茶 點	低脂芝士三文治	生菜肉絲湯米	粟米肉碎粥	雞蛋三文治	蒸饅頭、低糖加鈣豆奶

第二週【10/9至14/9】、第十週【5/11至9/11】、第十八週【31/12至4/1】

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午班 早點 下午班 茶點	水果	提子麥包、低脂奶	烱蛋、低脂奶	椰菜花肉絲蜆殼粉	吞拿魚青瓜三文治
全日班 午 餐	葡汁薯仔炆雞翼 蘋果雪梨瘦肉湯 蘋果	燕麥馬蹄蒸肉餅、 清炒白菜仔 合掌瓜紅蘿蔔瘦肉湯 奇異果	雜菜粟米魚柳意粉 雪梨南北杏瘦肉湯 提子	肉碎粉絲煮紹菜 紫菜肉碎蛋花湯 橙	蕃茄薯仔甘荀肉碎長通粉 節瓜豆腐瘦肉湯 雪梨
全日班 茶 點	蕃茄雞蛋上海湯麵	腐竹薏米糖水、餅干	菜心肉絲湯米粉	烱蕃薯	百合紅豆糖水

*茶點及餸菜會因應市場或時令供應而改變，如有任何更改恕不另行通知。

*逢星期二及四為紅米飯

香港仔浸信會白光幼稚園

2018-2019 年度 上學期 學生茶點及午膳餐單

第三週【17/9 至 21/9】、第十一週【12/11 至 16/11】、第十九週【7/1 至 11/1】

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午班 早點 下午班 茶點	甜餐包、低脂奶	菠菜肉碎粥	提子乾低脂奶麥皮	燕麥包、低糖加鈣豆奶	水果
全日班 午 餐	洋蔥豬扒、上湯娃娃菜 木瓜木棉魚湯 梨	蕃茄瘦肉炒蛋 合掌瓜紅蘿蔔瘦肉湯 橙	粟米魚柳彩椒天使麵 綠豆蓮藕鯉魚瘦肉湯 火龍果	翠肉瓜炒肉碎 紫菜豆腐瘦肉湯 蘋果	蕃茄肉片上海湯麵 香蕉
全日班 茶 點	眉豆瘦肉紅米粥	蒸蔥花卷、低脂奶	烩粟米	雜豆雞絲湯米粉	腐竹蓮子糖水

第四週【24/9 至 28/9】、第十二週【19/11 至 23/11】、第二十週【14/1 至 18/1】

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午班 早點 下午班 茶點	粟米片、低脂奶	水果	娃娃菜肉絲湯意粉	烩蕃薯	冬菇雞肉粥
全日班 午 餐	椰菜花炒牛肉 勝瓜蛋花肉片湯 蘋果	甘筍木耳雞絲炒麵 紅蘿蔔蕃茄瘦肉湯 奇異果	秀珍菇肉碎節瓜泡飯 提子	粉絲蒸蛋、炒青菜 節瓜肉片湯 橙	菠蘿肉絲炒飯 雪耳粟米瘦肉湯 雪梨
全日班 茶 點	蒸燒賣	牛油麥方包、低脂奶	蕃茄雞蛋三文治	粟米肉絲上海麵	清蛋糕

*茶點及餸菜會因應市場或時令供應而改變，如有任何更改恕不另行通知。

*逢星期二及四為紅米飯

香港仔浸信會白光幼稚園

2018-2019 年度 上學期 學生茶點及午膳餐單

第五週【1/10 至 5/10】、第十三週【26/11 至 30/11】、第廿一週【21/1 至 25/1】

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午班 早點 下午班 茶點	蒸腸粉、低糖加鈣豆奶	生菜肉碎粥	水果	提子麥包、低脂奶	焗蛋
全日班 午 餐	青豆角炒肉碎 豆腐雜菜肉片湯 梨	肉碎煮節瓜 西洋菜紅蘿蔔瘦肉湯 橙	甘筍雜菜粒菇菌燴豆腐 南瓜紅豆瘦肉湯 火龍果	菠蘿燴洋蔥雞柳 紫菜豆腐瘦肉湯 蘋果	甘筍椰菜雞肉通心粉 香蕉
全日班 茶 點	低脂芝士豬仔包	焗蕃薯	粟米片、低脂奶	提子乾低脂奶麥皮	生菜雞絲湯米粉

第六週【8/10 至 12/10】、第十四週【3/12 至 7/12】、第廿二週【28/1 至 1/2】

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午班 早點 下午班 茶點	水果	清蛋糕、低脂奶	蒸蔥花卷	芝麻豬仔包、低脂奶	蛋花低脂牛奶麥片
全日班 午 餐	甘筍冬菇雞柳 紫菜蛋花肉片湯 蘋果	蕃茄肉醬意粉 老黃瓜赤小豆蜜棗瘦肉湯 雪梨	瑞士汁薯仔雞翼 木瓜雪耳瘦肉湯 香蕉	娃娃菜冬菇肉粒通心粉 橙	粟米瘦肉粥 椰菜炒麵 火龍果
全日班 茶 點	雜菜肉碎通粉	紅蘿蔔瘦肉粥	蒸燒賣	腐竹雞蛋糖水、餅干	雞蛋三文治

*茶點及餸菜會因應市場或時令供應而改變，如有任何更改恕不另行通知。

*逢星期二及四為紅米飯

香港仔浸信會白光幼稚園

2018-2019 年度 上學期 學生茶點及午膳餐單

第七週【15/10 至 19/10】、第十五週【10/12 至 14/12】

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午班 早點 下午班 茶點	燕麥包、低糖加鈣豆奶	蕃茄雞蛋湯米粉	水果	煉奶麥方包、低脂奶	烩粟米
全日班 午 餐	豆腐粟米煮瘦肉 冬瓜粟米瘦肉湯 蘋果	葡汁薯仔雞翼 木瓜雪耳瘦肉湯 橙	雲耳蒸雞肉 節瓜腐竹冬菇瘦肉湯 香蕉	肉碎蒸蛋、炒青菜 蕃茄薯仔瘦肉湯 梨	娃娃菜雞肉湯麵 蘋果
全日班 茶 點	番薯糖水	吞拿魚三文治	生菜肉絲上海麵	南瓜瘦肉粥	蒸饅頭、低糖加鈣豆奶

第八週【22/10 至 26/10】、第十六週【17/12 至 21/12】

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午班 早點 下午班 茶點	烩蛋	冬瓜粒雞絲湯通粉	水果	果醬餐包、低糖加鈣豆奶	粟米片、低脂奶
全日班 午 餐	洋蔥蕃茄燴豬扒 雪耳紅蘿蔔粟米合掌瓜瘦肉湯 蘋果	燕麥馬蹄蒸肉餅、 清炒節瓜 雪梨	菠蘿三色椒炒雞柳 冬瓜肉粒香菇湯 橙	翠肉瓜炒肉碎 南瓜紅豆瘦肉湯 香蕉	蕃茄免治肉意粉 雜菜湯 火龍果
全日班 茶 點	生菜雞絲湯米粉	蒸腸粉、低糖加鈣豆奶	烩蕃薯	粟米生菜肉碎粥	奶醬手指包

*茶點及餸菜會因應市場或時令供應而改變，如有任何更改恕不另行通知。

*逢星期二及四為紅米飯