

香港仔浸信會白光幼稚園

2019-2020 年度 上學期 學生茶點及午膳餐單

第一週【2/9至6/9】、第九週【28/10至1/11】、第十八週【30/12至3/1】

	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	芝麻豬仔包、低脂奶	烩粟米	節瓜肉絲通粉
全日班 午 餐	肉碎蒸蛋、清炒青菜 冬瓜薏米瘦肉湯 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	椰菜花煮雞柳 菠菜蛋花瘦肉湯 梨	蕃茄椰菜雞柳意大利粉 霸王花紅蘿蔔瘦肉湯 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【9/9至13/9】、第十週【4/11至8/11】、第十九週【6/1至10/1】

	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	烩蛋、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 蘋果雪耳瘦肉湯 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 蕃茄薯仔紅蘿蔔瘦肉湯 提子	四季豆肉碎炒魚片 紫菜肉碎粟米蛋花湯 橙	蕃茄薯仔甘荀肉碎長通粉 節瓜冬菇瘦肉湯 雪梨
全日班 茶 點	蕃茄雞肉上海湯麵	腐竹薏米糖水、餅干	菜心肉絲湯米粉	烩蕃薯	百合紅豆糖水、餅干

*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

2019-2020 年度 上學期 學生茶點及午膳餐單

第三週【16/9至20/9】、第十一週【11/11至15/11】、第二十週【13/1至17/1】

	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	蒸饅頭、低糖加鈣豆奶	水果
全日班 午 餐	洋蔥豬扒、上湯時菜 合掌瓜紅蘿蔔瘦肉湯 梨	蕃茄瘦肉炒蛋 木瓜木棉魚湯 橙	粟米魚柳彩椒天使麵 綠豆蓮藕鱈魚瘦肉湯 火龍果	節瓜冬菇炒肉碎 紫菜豆腐瘦肉湯 蘋果	時菜肉片上海湯麵 香蕉
全日班 茶 點	眉豆瘦肉紅米粥	蒸蔥花卷、低脂奶	雜豆雞絲湯米粉	腐竹蓮子糖水	烩粟米

第四週【23/9至27/9】、第十二週【18/11至22/11】、第二十一週【20/1至24/1】

	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	時菜肉絲湯意粉	烩粟米	菜乾瘦肉粥
全日班 午 餐	椰菜花炒牛肉 勝瓜蛋花肉片湯 蘋果	節瓜木耳雞絲炒麵 紅蘿蔔薯仔蕃茄瘦肉湯 奇異果	秀珍菇肉碎節瓜泡飯 提子	粉絲蒸蛋、炒青菜 節瓜眉豆肉片湯 橙	菠蘿肉絲炒飯 雪耳粟米合掌瓜瘦肉湯 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、牛奶

*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

2019-2020 年度 上學期 學生茶點及午膳餐單

第五週【30/9 至 4/10】、第十三週【25/11 至 29/11】

	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	提子麥包 低糖加鈣豆奶	生菜肉碎粥	水果	吞拿魚包、低脂奶	烩蛋
全日班 午 餐	青豆角炒肉碎 紅蘿蔔薯仔粟米 瘦肉湯 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	洋蔥椰菜雞肉湯通心粉 香蕉
全日班 茶 點	低脂芝士豬仔包	烩蕃薯	粟米片、低脂奶	提子乾低脂奶麥皮	生菜肉絲湯米粉

第六週【7/10 至 11/10】、第十四週【2/12 至 6/12】

	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	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	冬瓜冬菇繪雞柳 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	時菜冬菇肉粒通心粉 橙	粟米瘦肉粥 椰菜肉絲炒麵 火龍果
全日班 茶 點	雜菜肉碎通粉	紅蘿蔔瘦肉粥	烩粟米	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

2019-2020 年度 上學期 學生茶點及午膳餐單

第七週【14/10至18/10】、第十五週【9/12至13/12】

	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	烱蛋、牛奶	紅蘿蔔蕃茄湯米粉	水果	果醬麥方包 低脂奶	烱粟米
全日班 午 餐	節瓜粟米煮瘦肉 木瓜雪耳瘦肉湯 蘋果	葡汁薯仔雞翼 冬瓜粟米瘦肉湯 橙	雲耳蒸雞肉 節瓜腐竹冬菇瘦肉湯 香蕉	肉碎蒸蛋、炒青菜 紅蘿蔔蕃茄薯仔瘦肉湯 梨	節瓜冬菇粒瘦肉湯飯 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【21/10至25/10】、第十六週【16/12至20/12】

	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	冬瓜粒雞絲湯通粉	水果	雞蛋三文治、低脂奶	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 老黃瓜赤小豆蜜棗瘦肉湯 雪梨	菠蘿三色椒炒雞柳 冬瓜肉粒香菇湯 橙	節瓜炒肉碎 南瓜紅豆瘦肉湯 香蕉	蕃茄洋蔥免治肉碎意粉 雜菜湯 火龍果
全日班 茶 點	生菜雞絲湯米粉	蒸燒賣、低糖加鈣豆奶	烱蕃薯	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