

香港仔浸信會白光幼稚園

2020-2021 年度 上學期 學生茶點及午膳餐單

第一週【1/9至4/9】、第九週【26/10至30/10】、第十七週【21/12至25/12】

	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	烩粟米	節瓜肉絲通粉
全日班 午 餐	肉碎蒸蛋、清炒青菜 冬瓜淮山瘦肉湯 蘋果	葡汁薯仔雞肉粒 粟米青紅蘿蔔南北杏瘦肉湯 橙	雜菌冬瓜腐竹瘦肉 粟米蓮藕栗子瘦肉湯 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 番茄薯仔瘦肉湯 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【7/9至11/9】、第十週【2/11至6/11】、第十八週【28/12至1/1】

	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 蘋果雪梨瘦肉湯 蘋果	燕麥馬蹄蒸肉餅、 清炒白菜仔 合掌瓜粟米瘦肉湯 奇異果	雜菜粟米魚柳意粉 雪耳紅蘿蔔南北杏瘦肉湯 提子	四季豆炒魚片 紫菜肉碎粟米蛋花湯 橙	蕃茄薯仔甘荀肉碎長通粉 節瓜豆腐瘦肉湯 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

*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

2020-2021 年度 上學期 學生茶點及午膳餐單

第三週【14/9至18/9】、第十一週【9/11至13/11】、第十九週【4/1至8/1】

	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 木瓜肉片湯 梨	蕃茄瘦肉炒蛋 合掌瓜紅蘿蔔瘦肉湯 橙	粟米魚柳天使麵 綠豆蓮藕鯉魚瘦肉湯 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	提子包	腐竹蓮子糖水	烩粟米

第四週【21/9至25/9】、第十二週【16/11至20/11】、第二十週【11/1至15/1】

	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	烩蕃薯	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	芽菜木耳雞絲炒麵 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	生菜肉絲炒飯 雪耳粟米冬瓜瘦肉湯 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	粟米肉絲湯麵	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

2020-2021 年度 上學期 學生茶點及午膳餐單

第五週【28/9 至 2/10】、第十三週【23/11 至 27/11】、第二十一週【18/1 至 22/1】

	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	提子麥包 低糖加鈣豆奶	粟米片、低脂奶	水果	吞拿魚包、低脂奶	焗蛋
全日班 午 餐	青豆角炒肉碎 青紅蘿蔔粟米瘦肉湯 梨	肉碎煮節瓜 西洋菜瘦肉湯 橙	甘筍雜菜粒菇菌燴豆腐 南瓜紅豆瘦肉湯 火龍果	椰菜花燴洋蔥雞柳 紫菜豆腐瘦肉湯 蘋果	蕃茄椰菜雞肉湯通心粉 香蕉
全日班 茶 點	低脂芝士豬仔包	焗蕃薯	生菜肉碎粥	提子乾低脂奶麥皮	生菜肉絲湯米粉

第六週【5/10 至 9/10】、第十四週【30/11 至 4/12】、第二十二週【25/1 至 29/1】

	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	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	雜豆冬菇煮雞柳 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	焗粟米	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

2020-2021 年度 上學期 學生茶點及午膳餐單

第七週【12/10至16/10】、第十五週【7/12至11/12】

	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	煉奶麥方包 低脂奶	烱粟米
全日班 午 餐	節瓜粟米煮瘦肉 冬瓜淮山粟米瘦肉湯 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 蕃茄薯仔紅蘿蔔瘦肉湯 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【19/10至23/10】、第十六週【14/12至18/12】

	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	果醬餐包、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 雪梨	番茄肉碎炒蛋 冬瓜肉粒香菇湯 橙	節瓜炒肉碎 南瓜紅豆瘦肉湯 香蕉	蕃茄免治肉碎意粉 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