



(P1-P4及P6) 2026年01月份午膳訂購表

日期	星期	附送	N 款	卡路里	A 款	卡路里	B 款	卡路里	C 款	卡路里
02/01	五		夏威夷菠蘿素肉粒藜麥飯	586	低脂日式甜咖哩雞球飯	643	低脂蘑菇白汁吞拿魚螺絲粉	566	時菜冬菇豬肉片拌米線	635
05/01	一		廈門素百葉炒米粉	632	中式粟米雞柳藜麥飯	669	伊雲斯豬扒飯	667	匈牙利牛肉醬意粉	638
06/01	二	原個水果	黑椒素扒飯(微辣)	685	低脂蘑菇白汁豬柳粟米飯	668	西西里鮮茄魚柳直尖粉	574	糯米雞配魚蛋	511
07/01	三		低脂香草白汁素肉粒螺絲粉	598	日式洋蔥雞柳飯	623	台式豬肉燥𩷶紅米飯	581	韓式木耳牛肉片拌菠菜麵	620
14/01	三		燕麥南瓜蒸蛋雜穀飯	440	低脂芝士白汁豬肉粒直尖粉	624	日式牛肉片撈烏冬	641	柚子去皮雞扒飯	702
15/01	四		美式薯粒素肉醬 配全麥包	616	紅藜麥馬蹄蒸豬肉餅糙米飯	671	低脂愛爾蘭白汁魚柳飯	566	福州香菇雞柳米線	604
16/01	五		鮮茄素牛蒡扒粟米飯	630	時菜冬菇牛肉片撈麵	635	日式輕食便當(豬肉飯糰,豬肉煎包,粟米段,竹輪)	674	瑞士汁雞髀飯	834
19/01	一		和風素百葉烏冬拼素茶碗蒸	565	匈牙利豬柳飯	638	低脂蘑菇白汁雞皇藜麥飯	642	西西里番茄粟米牛肉醬意粉	614
20/01	二	原個水果	黑椒素肉丸通粉(微辣)	625	低脂卡邦尼白汁雞柳粟米飯	669	燒汁豬柳漢堡雞肉腸飯	721	和風豚肉烏冬拼蟹柳茶碗蒸	662
21/01	三		蕃茄蛋堡炒蛋飯	595	芋香雞球雜穀飯	669	低脂粟米白汁豬肉片三色粉	669	韓式木耳牛肉片拌菠菜麵	620
22/01	四		蜜桃汁素扒紅米飯	672	低脂芝士白汁豬柳通粉	624	沙爹牛肉片飯	670	雞肉飯糰,雞髀,粟米段	611
23/01	五		怡香茄子扒豆腐糙米飯(微辣)	557	野菜豚肉片飯	581	低脂羅勒青醬什錦海鮮螺絲粉	554	香烤雞扒包,甜薯,時菜	632
26/01	一		台式素肉燥𩷶米粉	583	蜜桃豬柳飯	645	意式香草牛肉醬螺絲粉	638	低脂芝士雞扒藜麥飯	642
27/01	二	原個水果	墨西哥紅腰豆薯粒,素扒包,時菜	691	燕麥豬肉鬆蒸蛋紅米飯	586	日式照燒芝麻雞柳飯	681	輕食便當:蕃茄意粉,美式腸,焗雞塊	671
28/01	三		茄子素百葉米粉(微辣)	557	香菇粟米蒸豬肉餅雜穀飯	671	低脂南瓜白汁魚柳直尖粉	625	蕃茄親子雞粒蛋蓋飯	643
29/01	四		粟米滑蛋扒豆腐糙米飯	531	和風雞粒飯	623	港式黑椒牛肉片拌意粉(微辣)	515	全麥豬扒包,配甜薯,時菜	453
30/01	五		翡翠瓜粒梅菜素肉粒粟米飯	501	羅宋香草豬柳通粉	610	糯米雞配燒賣	613	板燒雞髀飯	834



帆 船 美 膳 制 作 有 限 公 司
SAILING BOAT LUNCHEON PRODUCTION LIMITED

伊利沙伯中學舊生會小學

(P5) 2026年01月份午膳訂購表

日期	星期	附送	N 款	卡路里	A 款	卡路里	B 款	卡路里	C 款	卡路里
02/01	五		夏威夷菠蘿素肉粒藜麥飯	586	低脂日式甜咖哩雞球飯	643	低脂蘑菇白汁吞拿魚螺絲粉	566	時菜冬菇豬肉片拌米線	635
05/01	一		廈門素百葉炒米粉	632	中式粟米雞柳藜麥飯	669	伊雲斯豬扒飯	667	匈牙利牛肉醬意粉	638
06/01	二	原個水果	黑椒素扒飯(微辣)	685	低脂蘑菇白汁豬柳粟米飯	668	西西里鮮茄魚柳直尖粉	574	糯米雞配魚蛋	511
07/01	三		低脂香草白汁素肉粒螺絲粉	598	日式洋蔥雞柳飯	623	台式豬肉燥焗蛋紅米飯	581	韓式木耳牛肉片拌菠菜麵	620
14/01	三		燕麥南瓜蒸蛋雜穀飯	440	低脂芝士白汁豬肉粒直尖粉	624	日式牛肉片撈烏冬	641	柚子去皮雞扒飯	702
15/01	四		美式薯粒素肉醬 配全麥包	616	紅藜麥馬蹄蒸豬肉餅糙米飯	671	低脂愛爾蘭白汁魚柳飯	566	福州香菇雞柳米線	604
16/01	五		鮮茄素牛蒡扒粟米飯	630	時菜冬菇牛肉片撈麵	635	日式輕食便當(豬肉飯糰,豬肉煎)	674	瑞士汁雞髀飯	834
19/01	一		和風素百葉烏冬拼素茶碗蒸	565	匈牙利豬柳飯	638	低脂蘑菇白汁雞皇藜麥飯	642	西西里番茄粟米牛肉醬意粉	614
20/01	二	原個水果	黑椒素肉丸通粉(微辣)	625	低脂卡邦尼白汁雞柳粟米飯	669	燒汁豬柳漢堡雞肉腸飯	721	和風豚肉烏冬拼蟹柳茶碗蒸	662
21/01	三		蕃茄蛋堡炒蛋飯	595	芋香雞球雜穀飯	669	低脂粟米白汁豬肉片三色粉	669	韓式木耳牛肉片拌菠菜麵	620
22/01	四		蜜桃汁素扒紅米飯	672	低脂芝士白汁豬柳通粉	624	沙爹牛肉片飯	670	雞肉飯糰,雞髀,粟米段	611
23/01	五		怡香茄子扒豆腐糙米飯(微辣)	557	野菜豚肉片飯	581	低脂羅勒青醬什錦海鮮螺絲粉	554	香烤雞扒包,甜薯,時菜	632
26/01	一		台式素肉燥焗蛋米粉	583	蜜桃豬柳飯	645	意式香草牛肉醬螺絲粉	638	低脂芝士雞扒藜麥飯	642
27/01	二	原個水果	墨西哥紅腰豆薯粒,素扒包,時菜	691	燕麥豬肉鬆蒸蛋紅米飯	586	日式照燒芝麻雞柳飯	681	輕食便當 : 蕃茄意粉,美式腸,焗雞	671