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

2026年12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
01/12	二	原個水果	低脂日式甜咖哩雜菜素扒雜穀飯	687	香濃鮮茄雞髀飯	780	廣東炸醬豬肉絲撈米線(微辣)	588	匈牙利蘑菇牛肉醬意粉	638
02/12	三		節瓜粉絲素百葉糙米飯	561	冬菇蒸豬肉餅飯	671	蒜蓉汁雞柳撈麵	642	低脂香草白汁吞拿魚通粉	566
07/12	一		家鄉素百葉米粉	561	和風野菜雞球藜麥飯	642	黑椒汁豬扒飯(微辣)	615	拿破崙牛肉醬螺絲粉	638
08/12	二	原個水果	意式雙茄(蕃茄,茄子)素肉醬直尖粉	616	燒汁豬柳漢堡雞肉腸飯(微辣)	721	低脂野菌白汁吞拿魚粟米飯	566	香烤雞扒包,甜薯,時菜	632
09/12	三		粟米甘荀蒸蛋糙米飯	440	西西里鮮茄魚柳意粉	574	低脂葡汁雞柳飯	582	低脂芝士汁豬肉片撈烏冬	624
10/12	四		素扒包,腰豆素肉醬薯粒, 時菜	691	瑞士汁洋蔥雞髀飯	834	燕麥南瓜豬肉碎蒸蛋紅米飯	440	沙爹薯粒牛肉片拌麵	670
11/12	五		福建什錦扒豆腐飯	551	蟲草花杞子冬菇蒸自家雞肉丸雜穀飯	632	韓式雜菜牛肉片菠菜麵	620	低脂卡邦尼白汁豬柳粒通粉	669
14/12	一		台式素肉燥烚蛋米粉	583	低脂日式甜咖哩豬柳粒飯	643	冬菇炆雞球藜麥飯	576	低脂香草白汁魚柳三色粉	565
15/12	二	原個水果	美式薯粒素肉醬 配全麥包	616	匈牙利甘筍牛肉醬粟米飯	638	日式洋蔥豚肉飯	660	聖誕便當： 夏威夷菠蘿火腿薄餅, 雞肉紫菜卷，雞髀，粟米段	832
16/12	三		粟米蛋花扒豆腐紅米飯	531	紅藜麥馬蹄蒸豬肉餅飯	671	和風芝麻雞柳撈麵	681	意式香草吞拿魚通粉	556
17/12	四		黑椒汁素扒糙米飯(微辣)	685	鹵水洋蔥雞翼飯	834	低脂香草白汁豬肉粒螺絲粉	668	沙爹牛肉片配餐包,焗雞塊(非油炸), 粟米段	670
18/12	五		低脂咖哩雜菜素白豆乾通粉	568	瑞典蘑菇汁自家製豬肉丸飯	632	法式蔬菜雞粒焗蛋餅雜穀飯	589	家鄉雞絲米粉	561