



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

(P1) 2026年10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
02/10	五		台式素肉燥烩蛋米線	583	冬菇蒸豬肉餅雜穀飯	671	蜜桃雞柳飯	656	香草白汁海鮮三色粉	565
05/10	一		怡香茄子素肉粒米粉	557	夏威夷雞球雜穀飯	640	蘑菇白汁豬扒飯	642	拿破崙吞拿魚直尖粉	625
06/10	二	原個水果	葡汁什菜素肉丸粟米飯	625	蜜汁雞腩飯	780	鮮茄牛肉醬意粉	638	沙茶豬柳米線	653
08/10	四		素魚塊配韓式什菜拌菠菜麵(不辣)	551	家鄉梅菜蒸豬肉餅紅米飯	681	黑椒雞翼飯(微辣)	677	蕃茄滑蛋牛肉片通粉	670
09/10	五		田園雜菜素百葉三色粉	616	日式鯛魚豚肉飯	676	野菌白汁魚柳糙米飯	565	咖哩薯粒雞柳撈麵	667
12/10	一		日式甜咖哩素肉粒飯	568	卡邦尼白汁雞球雜穀飯	669	意式吞拿魚通粉	556	廈門豬肉絲米粉	561
13/10	二	原個水果	美式薯粒素肉醬 配全麥包	616	泰式香葉肉碎煎蛋飯(微辣)	581	洋蔥牛肉片藜麥飯	641	糯米雞配魚蛋	602
14/10	三		錦繡什錦豆腐紅米飯	551	蟲草花杞子蒸自家雞肉丸飯	632	粟米汁豬柳三色粉	669	韓式雜菜牛肉片菠菜麵(不辣)	620
15/10	四		素飯糰, 星洲素百葉米粉	663	瑞士雞腩飯	834	西西里鮮茄牛肉醬糙米飯	614	豬柳漢堡包, 蕃茄螺絲粉	674
16/10	五		和風野菜素百葉烏冬	516	法式雲石雞粒焗蛋餅粟米飯	560	泰式紅咖哩豬柳飯(微辣)	643	愛爾蘭白汁魚柳直尖粉	625
20/10	二	原個水果	香草白汁素火腿直尖粉	685	燒汁豬柳漢堡雞肉腸飯	721	拿破崙牛肉片雜穀飯	638	糯米雞配生煎包	631
21/10	三		台式素肉燥烩蛋米粉	583	日式甜咖哩雞扒飯	639	野菌白汁豬柳粟米飯	642	意式香草牛肉醬意粉	638
22/10	四		墨西哥腰豆薯粒, 素扒包, 時菜	691	鹵水雞腩飯	834	紅藜麥蒸豬肉餅糙米飯	671	羅勒青醬什錦海鮮貝殼粉	554
23/10	五		家鄉翡翠冬瓜素肉粒紅米飯	501	葡國豬扒飯	615	蕃茄吞拿魚撈通粉	625	和風野菜雞柳烏冬	642
26/10	一		芝士汁素百葉撈烏冬	573	瑞典蘑菇汁自家製豬肉丸飯	632	黃金沙薑雞扒雜穀飯	650	匈牙利牛肉醬螺絲粉	638
27/10	二	原個水果	燕麥南瓜蒸蛋粟米飯	440	蜜味雞中翼飯	677	西西里蕃茄海鮮通粉	535	輕食便當: 豬肉飯糰, 豬肉煎包, 粟米段, 竹輪	674
28/10	三		意式雙茄(蕃茄, 茄子)素肉醬直尖粉	616	粟米魚蓉蒸蛋藜麥飯	486	日式野菜雞柳飯	635	香烤豬扒包配甜薯, 時菜	453
29/10	四		拿坡里素魚扒糙米飯	687	板燒雞腩飯	834	沙爹牛肉意粉(微辣)	670	野菜豚肉片拌麵, 配粟米魚餅	624
30/10	五		法式田園焗蔬菜蛋餅紅米飯	480	南亞咖哩豬扒飯	639	南瓜白汁魚柳三色粉	625	韓式雜菜雞柳菠菜麵(不辣)	620



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

(P2-P5) 2026年10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
02/10	五		台式素肉燥烩蛋米線	583	冬菇蒸豬肉餅雜穀飯	671	蜜桃雞柳飯	656	香草白汁海鮮三色粉	565
05/10	一		怡香茄子素肉粒米粉	557	夏威夷雞球雜穀飯	640	蘑菇白汁豬扒飯	642	拿破崙吞拿魚直尖粉	625
06/10	二	原個水果	葡汁什菜素肉丸粟米飯	625	蜜汁雞腩飯	780	鮮茄牛肉醬意粉	638	沙茶豬柳米線	653
07/10	三		蘑菇白汁素百葉貝殼粉	502	南瓜蒸雞球藜麥飯	576	燕麥豬肉鬆蒸蛋飯	586	香烤雞扒包,甜薯,時菜	632
08/10	四		素魚塊配韓式什菜拌菠菜麵(不辣)	551	家鄉梅菜蒸豬肉餅紅米飯	681	黑椒雞翼飯(微辣)	677	蕃茄滑蛋牛肉片通粉	670
09/10	五		田園雜菜素百葉三色粉	616	日式鯛魚豚肉飯	676	野菌白汁魚柳糙米飯	565	咖哩薯粒雞柳撈麵	667
12/10	一		日式甜咖哩素肉粒飯	568	卡邦尼白汁雞球雜穀飯	669	意式吞拿魚通粉	556	廈門豬肉絲米粉	561
13/10	二	原個水果	美式薯粒素肉醬 配全麥包	616	泰式香葉肉碎煎蛋飯(微辣)	581	洋蔥牛肉片藜麥飯	641	糯米雞配魚蛋	602
14/10	三		錦繡什錦豆腐紅米飯	551	蟲草花杞子蒸自家雞肉丸飯	632	粟米汁豬柳三色粉	669	韓式雜菜牛肉片菠菜麵(不辣)	620
15/10	四		素飯糰, 星洲素百葉米粉	663	瑞士雞腩飯	834	西西里鮮茄牛肉醬糙米飯	614	豬柳漢堡包, 蕃茄螺絲粉	674
16/10	五		和風野菜素百葉烏冬	516	法式雲石雞粒焗蛋餅粟米飯	560	泰式紅咖哩豬柳飯(微辣)	643	愛爾蘭白汁魚柳直尖粉	625
20/10	二	原個水果	香草白汁素火腿直尖粉	685	燒汁豬柳漢堡雞肉腸飯	721	拿破崙牛肉片雜穀飯	638	糯米雞配生煎包	631
21/10	三		台式素肉燥烩蛋米粉	583	日式甜咖哩雞扒飯	639	野菌白汁豬柳粟米飯	642	意式香草牛肉醬意粉	638
22/10	四		墨西哥腰豆薯粒,素扒包,時菜	691	鹵水雞腩飯	834	紅藜麥蒸豬肉餅糙米飯	671	羅勒青醬什錦海鮮貝殼粉	554
23/10	五		家鄉翡翠冬瓜素肉粒紅米飯	501	葡國豬扒飯	615	蕃茄吞拿魚撈通粉	625	和風野菜雞柳烏冬	642
26/10	一		芝士汁素百葉撈烏冬	573	瑞典蘑菇汁自家製豬肉丸飯	632	黃金沙薑雞扒雜穀飯	650	匈牙利牛肉醬螺絲粉	638
27/10	二	原個水果	燕麥南瓜蒸蛋粟米飯	440	蜜味雞中翼飯	677	西西里蕃茄海鮮通粉	535	輕食便當:豬肉飯糰,豬肉煎包,粟米段,竹輪	674
28/10	三		意式雙茄(蕃茄,茄子)素肉醬直尖粉	616	粟米魚蓉蒸蛋藜麥飯	486	日式野菜雞柳飯	635	香烤豬扒包配甜薯,時菜	453
29/10	四		拿坡里素魚扒糙米飯	687	板燒雞腩飯	834	沙爹牛肉意粉(微辣)	670	野菜豚肉片拌麵, 配粟米魚餅	624
30/10	五		法式田園焗蔬菜蛋餅紅米飯	480	南亞咖哩豬扒飯	639	南瓜白汁魚柳三色粉	625	韓式雜菜雞柳菠菜麵(不辣)	620



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

(P6) 2026年10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
02/10	五		台式素肉燥烩蛋米線	583	冬菇蒸豬肉餅雜穀飯	671	蜜桃雞柳飯	656	香草白汁海鮮三色粉	565
05/10	一		怡香茄子素肉粒米粉	557	夏威夷雞球雜穀飯	640	蘑菇白汁豬扒飯	642	拿破崙吞拿魚直尖粉	625
06/10	二	原個水果	葡汁什菜素肉丸粟米飯	625	蜜汁雞腩飯	780	鮮茄牛肉醬意粉	638	沙茶豬柳米線	653
07/10	三		蘑菇白汁素百葉貝殼粉	502	南瓜蒸雞球藜麥飯	576	燕麥豬肉鬆蒸蛋飯	586	香烤雞扒包,甜薯,時菜	632
08/10	四		素魚塊配韓式什菜拌菠菜麵(不辣)	551	家鄉梅菜蒸豬肉餅紅米飯	681	黑椒雞翼飯(微辣)	677	蕃茄滑蛋牛肉片通粉	670
09/10	五		田園雜菜素百葉三色粉	616	日式鯛魚豚肉飯	676	野菌白汁魚柳糙米飯	565	咖喱薯粒雞柳撈麵	667
12/10	一		日式甜咖喱素肉粒飯	568	卡邦尼白汁雞球雜穀飯	669	意式吞拿魚通粉	556	廈門豬肉絲米粉	561
20/10	二	原個水果	香草白汁素火腿直尖粉	685	燒汁豬柳漢堡雞肉腸飯	721	拿破崙牛肉片雜穀飯	638	糯米雞配生煎包	631
21/10	三		台式素肉燥烩蛋米粉	583	日式甜咖喱雞扒飯	639	野菌白汁豬柳粟米飯	642	意式香草牛肉醬意粉	638
22/10	四		墨西哥腰豆薯粒,素扒包,時菜	691	鹵水雞腩飯	834	紅藜麥蒸豬肉餅糙米飯	671	羅勒青醬什錦海鮮貝殼粉	554
23/10	五		家鄉翡翠冬瓜素肉粒紅米飯	501	葡國豬扒飯	615	蕃茄吞拿魚撈通粉	625	和風野菜雞柳烏冬	642
26/10	一		芝士汁素百葉撈烏冬	573	瑞典蘑菇汁自家製豬肉丸飯	632	黃金沙薑雞扒雜穀飯	650	匈牙利牛肉醬螺絲粉	638
27/10	二	原個水果	燕麥南瓜蒸蛋粟米飯	440	蜜味雞中翼飯	677	西西里蕃茄海鮮通粉	535	輕食便當:豬肉飯糰,豬肉煎包,粟米段,竹輪	674
28/10	三		意式雙茄(蕃茄,茄子)素肉醬直尖粉	616	粟米魚蓉蒸蛋藜麥飯	486	日式野菜雞柳飯	635	香烤豬扒包配甜薯,時菜	453
29/10	四		拿破崙素魚扒糙米飯	687	板燒雞腩飯	834	沙爹牛肉意粉(微辣)	670	野菜豚肉片拌麵,配粟米魚餅	624
30/10	五		法式田園焗蔬菜蛋餅紅米飯	480	南亞咖喱豬扒飯	639	南瓜白汁魚柳三色粉	625	韓式雜菜雞柳菠菜麵(不辣)	620