



(學生) 2026年05月至06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 |
|-------|----|------|-----------------|-----|-----------------|-----|----------------|-----|---------------|-----|
| 04/05 | 一  |      | 低脂香草白汁素百葉螺絲粉    | 573 | 瑞典蘑菇汁自家製豬肉丸藜麥飯  | 632 | 低脂日式甜咖哩薯仔粒雞粒飯  | 643 | 港式黑椒牛肉片米粉(微辣) | 515 |
| 05/05 | 二  | 原個水果 | 墨西哥紅腰豆薯粒,素扒包,時菜 | 691 | 蟲草花杞子蒸雞柳糙米飯     | 632 | 菠蘿咕嚕豬扒飯        | 665 | 糯米雞配燒賣        | 613 |
| 06/05 | 三  |      | 翡翠瓜粒素肉粒粟米飯      | 551 | 爽甜馬蹄蒸豬肉餅飯       | 671 | 中式什菜牛肉絲拌麵      | 584 | 鮮茄滑蛋雞柳三色粉     | 670 |
| 07/05 | 四  |      | 錦繡什錦扒豆腐紅米飯      | 551 | 低脂愛爾蘭白汁魚柳飯      | 625 | 和風豚肉烏冬拼蟹柳茶碗蒸蛋  | 662 | 雞肉飯糰,香烤雞腩,粟米段 | 611 |
| 08/05 | 五  |      | 茶碗蒸蛋配野菜素百葉烏冬    | 565 | 低脂南瓜白汁豬肉粒雜穀飯    | 626 | 低脂葡國去皮雞扒飯      | 650 | 拿破崙吞拿魚直尖粉     | 625 |
| 11/05 | 一  |      | 三絲素百葉干拌米粉       | 556 | 田園鮮茄牛肉絲飯        | 664 | 低脂南亞咖哩豬扒藜麥飯    | 639 | 低脂粟米白汁雞球螺絲粉   | 669 |
| 12/05 | 二  | 原個水果 | 蕃茄蘑菇素扒粟米飯       | 619 | 低脂卡邦尼豬肉片貝殼粉     | 624 | 熱狗包,西西里蕃茄豬肉醬薯粒 | 718 | 蠔油薯仔雞翼飯       | 652 |
| 13/05 | 三  |      | 香菇芋絲素肉粒撈米線      | 610 | 紅藜麥蒸豬肉餅雜穀飯      | 671 | 蜜桃雞柳飯          | 645 | 低脂野菌白汁魚柳三色粉   | 565 |
| 14/05 | 四  |      | 韓式雜菜素魚塊菠菜麵      | 551 | 沙爹牛肉片糙米飯        | 670 | 泰式豬肉片粟米魚餅炒米粉   | 624 | 芝麻蜜汁雞腩飯       | 780 |
| 15/05 | 五  |      | 低脂咖哩素豆片紅米飯      | 568 | 台式豬肉燥焗焗蛋拌麵      | 581 | 低脂華盛頓白汁去皮雞扒飯   | 642 | 蒜香豬肉絲意粉       | 561 |
| 18/05 | 一  |      | 星洲素百葉米粉         | 556 | 低脂日式甜咖哩薯仔粒雞柳藜麥飯 | 643 | 拿坡里蕃茄豬扒飯       | 665 | 低脂青醬魚柳通粉      | 554 |
| 19/05 | 二  | 原個水果 | 家常雙菇扒豆腐紅米飯      | 501 | 燒汁豬柳漢堡雞肉腸飯      | 721 | 低脂南瓜白汁豬柳意粉     | 626 | 糯米雞配魚蛋        | 602 |
| 20/05 | 三  |      | 燕麥南瓜蒸蛋雜穀飯       | 440 | 低脂粟米白汁豬肉絲飯      | 669 | 韓式木耳牛肉片拌菠菜麵    | 620 | 全麥去皮雞扒包,甜薯,時菜 | 632 |
| 21/05 | 四  |      | 蜜桃汁素魚塊直尖粉       | 687 | 低脂芝士白汁海鮮飯       | 565 | 和風洋蔥豚肉片糙米飯     | 660 | 雞肉飯糰,香烤雞腩,粟米段 | 611 |
| 22/05 | 五  |      | 低脂葡汁什菜素肉粒貝殼粉    | 557 | 北菇蒸豬肉餅粟米飯       | 671 | 意式香草牛肉絲螺絲粉     | 664 | 芋香雞球飯         | 669 |
| 26/05 | 二  | 原個水果 | 素飯糰,豉油王素百葉炒麵    | 663 | 低脂蘑菇白汁海鮮三色粉     | 565 | 香濃茄汁雞翼飯        | 652 | 黑椒豚肉片藜麥飯(微辣)  | 588 |
| 27/05 | 三  |      | 台式素肉燥焗焗蛋拌米線     | 583 | 匈牙利甘筍牛肉片粟米飯     | 664 | 低脂咖哩薯粒雞柳飯      | 643 | 香烤豬扒包,甜薯,時菜   | 453 |
| 28/05 | 四  |      | 低脂芝士白汁素肉粒雜穀飯    | 561 | 拿坡里鮮茄吞拿魚直尖粉     | 625 | 和風豚肉烏冬拼蟹柳茶碗蒸蛋  | 662 | 板燒雞腩飯         | 834 |
| 29/05 | 五  |      | 粟米甘筍蒸蛋紅米飯       | 440 | 低脂愛爾蘭白汁去皮雞扒飯    | 669 | 羅勒番茄牛肉醬通粉      | 638 | 星洲豬柳拌米粉       | 561 |
| 01/06 | 一  |      | 田園蕃茄蛋包貝殼粉       | 591 | 低脂日式甜咖哩薯仔粒牛肉絲飯  | 643 | 低脂粟米白汁豬扒藜麥飯    | 668 | 家鄉雞柳拌米粉       | 561 |
| 02/06 | 二  | 原個水果 | 黑椒素扒粟米飯(微辣)     | 685 | 低脂南瓜白汁豬肉片通粉     | 626 | 燒汁豬柳漢堡雞肉腸飯     | 721 | 糯米雞配燒賣        | 613 |
| 03/06 | 三  |      | 泰式素百葉米粉         | 632 | 夏威夷菠蘿雞球糙米飯      | 640 | 低脂公主白汁魚柳飯      | 625 | 意式香草豬肉醬意粉     | 614 |