



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

2025年11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
03/11	一		燕麥南瓜蒸蛋藜麥飯	440	蜜味豬柳飯	655	鮮茄什菌雞球米線	533	低脂愛爾蘭白汁魚柳通粉	566
04/11	二	原個水果	沙爹素魚塊糙米飯	687	夏威夷菠蘿豬柳飯	667	輕食便當：蕃茄意粉,美式腸,焗雞塊	671	泰式雞絲粟米魚餅炒米粉	624
05/11	三		茄子素肉粒米粉	557	蜜桃雞柳飯	645	紅藜麥蒸豬肉餅雜穀飯	671	韓式雜菜牛肉菠菜麵	620
10/11	一		野菜素百葉烏冬	561	低脂卡邦尼白汁豬肉片飯	669	低脂葡汁雞柳藜麥飯	582	意式香草牛肉醬意粉	638
11/11	二	原個水果	素魚塊配韓式什菜拌麵	551	南瓜蒸雞柳糙米飯	576	台式豬肉燥烩蛋飯	581	豬柳漢堡包,茄汁螺絲粉	674
12/11	三		家鄉翡翠冬瓜素肉粒紅米飯	501	蟲草花杞子蒸雞球飯	632	粟米汁魚柳三色粉	625	時菜冬菇牛肉片拌麵	635
13/11	四		台式素肉燥烩蛋米粉	583	低脂泰式紅咖哩牛肉片飯(微辣)	699	馬蹄蒸豬肉餅雜穀飯	671	意式蕃茄雞球貝殼粉	655
17/11	一		韓式什菜素百葉拌麵	551	瑞典蘑菇汁自家豬肉丸雜穀飯	632	匈牙利牛肉醬意粉	638	低脂日式甜咖哩親子雞粒蛋蓋飯	643
18/11	二	原個水果	野菜煎素扒糙米飯	685	蜜味雞中翼飯	677	低脂南瓜白汁豬肉粒螺絲粉	626	熱狗包, 西西里蕃茄豬肉醬薯粒	718
19/11	三		低脂芝士汁素百葉撈烏冬	573	低脂葡汁雞柳藜麥飯	582	低脂愛爾蘭白汁魚柳飯	625	蕃茄豚肉片蛋包撈通粉	662
20/11	四		怡香茄子扒豆腐紅米飯	557	鮮茄雞柳撈烏冬	533	低脂羅勒青醬什錦海鮮飯	554	港式黑椒牛肉片拌意粉(微辣)	515
21/11	五		五彩素肉丸粟米飯	625	蜜桃汁豬柳螺絲粉	667	日式輕食便當(三角豬肉飯糰,豬肉煎包,粟米段,竹輪)	674	板燒雞腩飯	834
24/11	一		和風枝豆甘荀蒸蛋藜麥飯	440	低脂南亞咖哩豬扒飯	639	西西里蕃茄吞拿魚通粉	556	韓式雜菜雞柳菠菜麵	620
25/11	二	原個水果	黑椒素扒直尖粉(微辣)	685	沙爹薯粒牛肉片拌麵	670	燒汁豬柳漢堡雞肉腸飯	721	低脂粟米白汁豬肉粒糙米飯	669
26/11	三		鮮茄蘑菇蛋包螺絲粉	595	冬菇雞球雜穀飯	576	日式洋蔥豚肉飯	660	全麥豬扒包,配甜薯,時菜	453
27/11	四		粟米滑蛋扒豆腐糙米飯	531	夏威夷菠蘿雞柳飯	640	低脂芝士蘑菇吞拿魚直尖粉	625	茶碗蒸蛋配野菜豚肉片烏冬	662
28/11	五		美式薯粒素肉醬 配全麥包	616	低脂葡汁豬柳粟米飯	675	糯米雞配燒賣	613	鹵水雞腩飯	834