












伊利沙伯中學舊生會小學


2023年12月份午膳訂購表格

小一至小二的卡路里約 533 至 633
 小三至小六的卡路里約 633 至 800
 中學生及老師的卡路里約 750 至 900

日期	星期	素食餐	菜式一	菜式二	是日配菜	飯麵類	是週甜品
4	一	甜粟野菜百頁  	蜜桃汁肉片 	香菇肉餅 	紹菜	糙米飯	
5	二	羅漢上素枝竹  	日式肉片	拿波里雞扒 	翠肉瓜	白飯	
6	三	濃茄什菌紅腰豆素菜餃  	和風肉燥(豬)	烤蒜香雞翼	菜心	粟米飯	飲品
7	四	拿波里素芝士腸    	烤魚柳(可能含微骨) 	冰花梅醬蒸肉排  	油麥菜	白飯	
8	五	薑燒汁百頁豆腐 	意式豬柳 	薑燒汁牛肉粒	椰菜	燕麥米飯	
12	二	和風茄汁百頁豆腐  	夏威夷汁魚柳(可能含微骨)   	黑椒蘑菇雞皇   	翠肉瓜	紅米飯	
13	三	芝味什菌野菜百頁  	野菌香草芝士雞扒  	粟米肉粒 	菜心	白飯	生果乾
14	四	蜜汁素雞扒   	香濃蘑菇汁牛肉   	咖喱雞球   	油麥菜	燕麥米飯	
15	五	粟米汁豆皮結   	拿波里牛肉 	台式肉燥(豬)	椰菜	白飯	
18	一	糖醋素肉丸   	蘑菇汁牛肉  	甜酸排骨 	紹菜	白飯	
19	二	葡式什菌枝竹   	(聖誕餐)蕃茄肉碎(豬)、香烤雞翼、照燒雞肉丸、蒜蓉包、朱古力蛋糕   		粟米		飲品

成份及其製品提示  :甲殼類動物  :蛋類  :奶類  :木本堅果
 :蕃茄  :菇菌類  :辣  :非油炸

 :此款式食物含花生，若對花生有敏感人士請勿選擇此款

 :此款式食物含蠶豆，若有葡萄糖一六磷酸鹽脫氫酶缺乏症(G6PD Deficiency)人士請勿選擇此款