



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02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
02/02	一		野菜素豆片拌米粉	450	低脂南瓜白汁雞柳藜麥飯	642	瑞典蘑菇汁豬扒飯	598	墨西哥紅腰豆牛肉醬意粉	638
03/02	二	原個水果	素飯糰, 麻醬素肉粒拌烏冬	663	照燒豚肉片粟米飯	681	鮮茄滑蛋牛肉飯	670	糯米雞配魚蛋	602
04/02	三		低脂香草白汁素百葉螺絲粉	573	紅藜麥馬蹄蒸豬肉餅糙米飯	671	意式鮮茄魚柳飯	574	野菜冬菇雞球拌米線	576
05/02	四		家常雙菇扒豆腐紅米飯	501	低脂南亞咖哩豬肉片飯	639	低脂香甜粟米白汁魚柳三色粉	625	香烤去皮雞扒包, 甜薯, 時菜	632
06/02	五		京都菠蘿素扒雜穀飯	672	生煎包, 家鄉豬肉絲米粉	718	拿破崙吞拿魚通粉	625	蠔油薯仔雞翼飯	652
09/02	一		星洲素百葉米粉	556	田園野菜雞柳飯	642	越式香茅豬扒藜麥飯	613	低脂卡邦尼白汁海鮮螺絲粉	565
10/02	二	原個水果	韓式什菜素魚塊拌菠菜麵	551	低脂葡汁雞絲糙米飯	582	燒汁豬柳漢堡蛋堡飯	721	熱狗包, 西西里蕃茄牛肉醬薯角	718
11/02	三		金玉滿堂紅米飯 (粟米甘筍蒸蛋紅米飯)	440	福壽安康雞丸飯 (蟲草花杞子蒸自家製雞肉丸飯)	632	萬事如意意粉 (意式鮮茄香草牛肉醬意粉)	638	步步高升拌麵 (廈門豬肉絲拌麵)	561
25/02	三		星洲素百葉拌米粉	556	香濃粟米甘筍雞粒雜穀飯	669	西西里蕃茄海鮮飯	535	全麥豬扒包, 配甜薯, 時菜	453
26/02	四		田園鮮茄蛋包直尖粉	591	瑞典蘑菇汁自家製豬肉丸粟米飯	632	低脂葡汁雞柳飯	582	韓式木耳牛肉拌菠菜麵	620
27/02	五		墨西哥紅腰豆薯粒, 素扒包, 時菜	691	低脂芝士白汁吞拿魚糙米飯	566	日式輕食便當(豬肉飯糰, 豬肉煎包, 粟米段, 竹輪)	674	滷水雞腩飯	834