



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

(學生) 2025年12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
02/12	二	原個水果	咖哩素扒紅米飯	687	香濃粟米豬肉粒飯	669	糯米雞配燒賣	613	泰式雞絲粟米魚餅炒米粉	624
03/12	三		香菇素肉絲拌上海麵	610	紅藜麥蒸豬肉餅糙米飯	671	墨西哥腰豆牛肉醬貝殼粉	671	低脂日式甜咖哩親子雞粒蛋蓋飯	643
04/12	四		低脂葡汁雜菜蛋包通粉	502	夏威夷菠蘿豬肉片粟米飯	667	低脂蘑菇白汁吞拿魚飯	566	濃香茄蓉雞柳拌烏冬	645
09/12	二	原個水果	照燒素扒粟米飯	656	蠔油薯仔炆雞翼飯	652	羅勒香草番茄豬柳三色粉	614	輕食便當(三角豬肉飯糰,豬肉煎包,粟米段,竹輪)	674
10/12	三		台式素肉燥烩蛋拌麵	583	低脂芝士白汁雞球通粉	642	美式免治牛肉醬飯	638	低脂咖哩薯粒豬柳糙米飯	667
11/12	四		低脂野菌白汁素豆絲螺絲粉	561	冬菇馬蹄蒸豬肉餅飯	610	低脂葡汁魚柳雜穀飯	616	香烤去皮雞扒包,甜薯,時菜	632
12/12	五		西西里蕃茄素肉粒紅米飯	503	港式黑椒牛肉片拌意粉(微辣)	515	日式茶碗蒸蛋 配 野菜魚餅烏冬	662	瑞士雞脾飯	834
15/12	一		野菜素豆片拌麵	450	蟲草花杞子蒸雞球藜麥飯	565	蜜桃豬柳飯	645	低脂青醬什錦海鮮貝殼粉	554
16/12	二	原個水果	素扒包, 墨西哥鷹嘴豆薯角	591	匈牙利牛肉醬粟米飯	638	日式芝麻豚肉飯	660	聖誕便當: 雞肉紫菜卷, 雞脾, 聖誕樹PIZZA, 粟米段	832
17/12	三		田園雜菜素百葉三色粉	616	南瓜魚蓉蒸蛋紅米飯	486	低脂芝士蘑菇豬肉片飯	513	泰式紅咖哩雞柳拌米粉(微辣)	699
18/12	四		粟米滑蛋扒豆腐糙米飯	531	越式香茅豬扒飯	613	和風芝麻雞球拌米線	623	意式香草牛肉醬螺絲粉	671



(教職員) 2025年12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	G 款	卡路里
02/12	二	原個水果	咖哩素扒紅米飯	687	香濃粟米豬肉粒飯	669	糯米雞配燒賣	613	泰式雞絲粟米魚餅炒米粉	624	大碗飯：爗燒鯛魚豚肉飯	676
03/12	三		香菇素肉絲拌上海麵	610	紅藜麥蒸豬肉餅糙米飯	671	墨西哥腰豆牛肉醬貝殼粉	671	低脂日式甜咖哩親子雞粒蛋蓋飯	643	法式經典：煙鴨胸司華力腸拌意粉	781
04/12	四		低脂葡汁雜菜蛋包通粉	502	夏威夷菠蘿豬肉片粟米飯	667	低脂蘑菇白汁吞拿魚飯	566	濃香茄蓉雞柳拌烏冬	645	小食特餐：家鄉蘑菇飯 配 焗薯角, 黃金雞件(非油炸)	711
09/12	二	原個水果	照燒素扒粟米飯	656	蠔油薯仔炆雞翼飯	652	羅勒香草番茄豬柳三色粉	614	輕食便當(三角豬肉飯糰,豬肉煎包,粟米段,竹輪)	674	鮮製湯點：南瓜蓉粟米湯 配芝麻烤豬扒包, 焗雞塊	628
10/12	三		台式素肉燥烩蛋拌麵	583	低脂芝士白汁雞球通粉	642	美式免治牛肉醬飯	638	低脂咖哩薯粒豬柳糙米飯	667	便當：牛肉壽喜燒, 配餃子 + 鯛魚燒	728
11/12	四		低脂野菌白汁素豆絲螺絲粉	561	冬菇馬蹄蒸豬肉餅飯	610	低脂葡汁魚柳雜穀飯	616	香烤去皮雞扒包,甜薯,時菜	632	滋味焗飯：超濃芝士焗吞拿魚通粉	724
12/12	五		西西里蕃茄素肉粒紅米飯	503	港式黑椒牛肉片拌意粉(微辣)	515	日式茶碗蒸蛋 配 野菜魚餅烏冬	662	瑞士雞脾飯	834	台式便當：古早味肉燥飯 (配花枝丸,台灣腸, 鹵蛋)	798
15/12	一		野菜素豆片拌麵	450	蟲草花杞子蒸雞球藜麥飯	565	蜜桃豬柳飯	645	低脂青醬什錦海鮮貝殼粉	554	滋味焗飯：鮮茄菠蘿芝士焗豬扒飯	665
16/12	二	原個水果	素扒包，墨西哥鷹嘴豆薯角	591	匈牙利牛肉醬粟米飯	638	日式芝麻豚肉飯	660	聖誕便當：雞肉紫菜卷, 雞脾, 聖誕樹PIZZA, 粟米段	832		
17/12	三		田園雜菜素百葉三色粉	616	南瓜魚蓉蒸蛋紅米飯	486	低脂芝士蘑菇豬肉片飯	513	泰式紅咖哩雞柳拌米粉(微辣)	699	港式美食：廣東三寶飯(自家製叉燒,紅腸,鹵水蛋)	730
18/12	四		粟米滑蛋扒豆腐糙米飯	531	越式香茅豬扒飯	613	和風芝麻雞球拌米線	623	意式香草牛肉醬螺絲粉	671	鮮製湯點:法式薯蓉湯, 雞塊, 司華力腸, 粟米段, 扭紋包	786