



(P1&P3-P6) 2026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
02/11	一		怡香茄子素白豆乾米粉	557	低脂葡汁雞球藜麥飯	582	低脂粟米白汁豬扒飯	668	拿破崙鮮茄吞拿魚螺絲粉	556
03/11	二	原個水果	素魚塊配韓式什菜拌菠菜麵	551	低脂南亞咖喱雞柳飯	643	榨菜蒸豬肉餅糙米飯	681	低脂卡邦尼白汁海鮮貝殼粉	565
04/11	三		和風野菜素百葉烏冬	561	低脂芝士白汁雞扒飯	642	燕麥南瓜豬肉碎蒸蛋紅米飯	440	香濃蕃茄牛肉片通粉	664
09/11	一		低脂芝士白汁素白豆乾飯	561	低脂日式甜咖喱豚肉片藜麥飯	643	田園野菜雞球米粉	642	羅勒番茄魚柳螺絲粉	574
10/11	二	原個水果	低脂南亞咖喱素扒粟米飯	687	韓式雜菜牛肉片菠菜麵	620	洋蔥汁豬扒飯	639	糯米雞配 豬肉生煎包, 時菜	631
11/11	三		家鄉翡翠冬瓜素肉燥飯	501	蟲草花杞子冬菇蒸雞柳雜穀飯	632	羅宋鮮茄牛肉醬貝殼粉	638	香烤豬扒包, 甜薯, 時菜	453
12/11	四		素飯糰, 星洲素百葉米粉	663	黑椒汁雞腩飯(微辣)	834	蛋花粟米豬肉粒紅米飯	669	低脂香草白汁海鮮直尖粉	565
13/11	五		羅漢上素扒豆腐糙米飯	551	法式蔬菜雞粒焗蛋餅飯	589	和風豬柳粒烏冬	613	墨西哥紅腰豆牛肉片意粉	638
17/11	二	原個水果	錦繡素白豆乾紅米飯	551	低脂羅勒青醬汁海鮮貝殼粉	554	蜜汁洋蔥雞翼飯	677	輕食便當: 豬肉飯糰, 豬肉生煎包, 粟米段, 燒賣	674
18/11	三		燕麥南瓜蒸蛋雜穀飯	440	低脂粟米蘑菇白汁魚柳三色粉	625	低脂南亞咖喱雞扒飯	643	香濃鮮茄豬肉片撈烏冬	614
19/11	四		美式薯粒素肉醬 配全麥包	616	板燒雞腩飯	834	沙爹牛肉片糙米飯	670	野菜豚肉片拌麵, 配粟米魚餅	724
23/11	一		意式雙茄(蕃茄, 茄子)素肉醬直尖粉	616	低脂泰式紅咖喱雞柳藜麥飯(微辣)	643	低脂卡邦尼白汁魚柳飯	565	台式豬肉燥烩蛋米粉	581
24/11	二	原個水果	雙菇素白豆乾米線	465	燒汁豬柳漢堡雞肉腸飯(微辣)	721	拿破崙牛肉醬粟米飯	638	糯米雞, 燒賣, 時菜	613
25/11	三		法式田園蔬菜焗蛋餅紅米飯	547	瑞典蘑菇汁自家製豬肉丸飯	632	低脂芝士白汁吞拿魚三色粉	566	低脂日式甜咖喱雞柳撈烏冬	643
26/11	四		和風洋蔥素扒拌麵	685	瑞士汁洋蔥雞腩飯	834	低脂葡汁豬肉片糙米飯	675	西西里鮮茄海鮮貝殼粉	535
27/11	五		粟米蛋花扒豆腐飯	531	泰式香葉豬肉碎煎蛋粟米飯(微辣)	581	墨西哥紅腰豆牛肉片意粉	638	香烤雞扒包, 甜薯, 時菜	632



(P2) 2026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
02/11	一		怡香茄子素白豆乾米粉	557	低脂葡汁雞球藜麥飯	582	低脂粟米白汁豬扒飯	668	拿破崙鮮茄吞拿魚螺絲粉	556
03/11	二	原個水果	素魚塊配韓式什菜拌菠菜麵	551	低脂南亞咖喱雞柳飯	643	榨菜蒸豬肉餅糙米飯	681	低脂卡邦尼白汁海鮮貝殼粉	565
04/11	三		和風野菜素百葉烏冬	561	低脂芝士白汁雞扒飯	642	燕麥南瓜豬肉碎蒸蛋紅米飯	440	香濃蕃茄牛肉片通粉	664
09/11	一		低脂芝士白汁素白豆乾飯	561	低脂日式甜咖喱豚肉片藜麥飯	643	田園野菜雞球米粉	642	羅勒番茄魚柳螺絲粉	574
10/11	二	原個水果	低脂南亞咖喱素扒粟米飯	687	韓式雜菜牛肉片菠菜麵	620	洋葱汁豬扒飯	639	糯米雞配 豬肉生煎包, 時菜	631
11/11	三		家鄉翡翠冬瓜素肉燥飯	501	蟲草花杞子冬菇蒸雞柳雜穀飯	632	羅宋鮮茄牛肉醬貝殼粉	638	香烤豬扒包, 甜薯, 時菜	453
13/11	五		羅漢上素扒豆腐糙米飯	551	法式蔬菜雞粒焗蛋餅飯	589	和風豬柳粒烏冬	613	墨西哥紅腰豆牛肉片意粉	638
17/11	二	原個水果	錦繡素白豆乾紅米飯	551	低脂羅勒青醬汁海鮮貝殼粉	554	蜜汁洋葱雞翼飯	677	輕食便當: 豬肉飯糰, 豬肉生煎包, 粟米段, 燒賣	674
18/11	三		燕麥南瓜蒸蛋雜穀飯	440	低脂粟米蘑菇白汁魚柳三色粉	625	低脂南亞咖喱雞扒飯	643	香濃鮮茄豬肉片撈烏冬	614
19/11	四		美式薯粒素肉醬 配全麥包	616	板燒雞腩飯	834	沙爹牛肉片糙米飯	670	野菜豚肉片拌麵, 配粟米魚餅	724
23/11	一		意式雙茄(蕃茄, 茄子)素肉醬直尖粉	616	低脂泰式紅咖喱雞柳藜麥飯(微辣)	643	低脂卡邦尼白汁魚柳飯	565	台式豬肉燥烩蛋米粉	581
24/11	二	原個水果	雙菇素白豆乾米線	465	燒汁豬柳漢堡雞肉腸飯(微辣)	721	拿破崙牛肉醬粟米飯	638	糯米雞, 燒賣, 時菜	613
25/11	三		法式田園蔬菜焗蛋餅紅米飯	547	瑞典蘑菇汁自家製豬肉丸飯	632	低脂芝士白汁吞拿魚三色粉	566	低脂日式甜咖喱雞柳撈烏冬	643
26/11	四		和風洋葱素扒拌麵	685	瑞士汁洋葱雞腩飯	834	低脂葡汁豬肉片糙米飯	675	西西里鮮茄海鮮貝殼粉	535
27/11	五		粟米蛋花扒豆腐飯	531	泰式香葉豬肉碎煎蛋粟米飯(微辣)	581	墨西哥紅腰豆牛肉片意粉	638	香烤雞扒包, 甜薯, 時菜	632