



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
02/03	一		野菜素豆片米粉	450	低脂南亞咖哩去皮雞扒飯	675	低脂愛爾蘭白汁豬柳薯麥飯	669	意式香草牛肉醬意粉	638
03/03	二	原個水果	低脂葡國素扒粟米飯	685	家鄉豬肉絲米粉	561	雙層豬柳漢堡包,低脂蘑菇白汁三色粉	674	瑞士雞脾飯	834
04/03	三		鮮茄蘑菇蛋包通粉	595	馬蹄蒸豬肉餅粟米飯	692	夏威夷菠蘿雞柳飯	640	中式野菜牛肉片米線	635
05/03	四		家常雙菇扒豆腐紅米飯	501	低脂卡邦尼白汁雞柳飯	669	港式黑椒牛肉片拌意粉(微辣)	515	香烤豬扒包配粟米,時菜	453
09/03	一		台式素肉燥烩蛋米線	583	低脂南瓜白汁豬肉粒薯麥飯	626	中式冬菇雞粒飯	576	低脂青醬什錦海鮮貝殼粉	554
10/03	二	原個水果	素菜包,三絲素百葉炒米粉	663	沙爹牛肉飯	670	野菜豚肉片糙米飯	660	羅宋蕃茄意粉,黃金雞件(非油炸)	601
11/03	三		北菇炆素豆片拌麵	465	紅薯麥馬蹄蒸豬肉餅粟米飯	671	田園蕃茄雞柳飯	655	低脂芝士蘑菇吞拿魚直尖粉	625
12/03	四		粟米甘筍蒸蛋紅米飯	440	蜜桃豬柳飯	645	匈牙利牛肉醬螺絲粉	638	全麥去皮雞扒包配甜薯,時菜	632
13/03	五		低脂芝士白汁素百葉三色粉	561	香濃粟米魚柳雞粒飯	625	和風豚肉烏冬拼蟹柳茶碗蒸蛋	662	照燒雞脾飯	834
16/03	一		韓式什菜素豆片菠菜麵	551	低脂葡國豬扒飯	615	薯仔炆雞柳薯麥飯	652	鮮茄免治牛肉醬意粉	638
17/03	二	原個水果	蠔油素肉燥扒豆腐粟米飯	557	低脂芝士甘筍豬肉通粉	624	燒汁豬柳漢堡雞肉腸飯	721	雞肉飯糰,雞脾,粟米段	611
18/03	三		泰式素百葉米粉	632	瑞典蘑菇汁自家製豬肉丸紅米飯	632	低脂白汁魚柳直尖粉	565	低脂日式甜咖哩親子雞粒蛋蓋飯	643
19/03	四		墨西哥腰豆薯粒,素扒包,時菜	591	家鄉梅菜蒸豬肉餅飯	681	鮮茄雞翼糙米飯	652	沙茶牛肉米線	653
20/03	五		田園鮮茄蛋包雞粒飯	595	夏威夷菠蘿雞柳飯	640	低脂卡邦尼魚柳三色粉	565	香烤豬扒包配甜薯,時菜	453
24/03	二	原個水果	錦繡時蔬扒豆腐雞粒飯	551	韓式雞菜牛肉菠菜麵	620	低脂白汁豬肉粒飯	626	糯米雞配燒賣	613
25/03	三		美式薯粒素肉醬配全麥包	616	羅宋鮮茄豬柳紅米飯	669	低脂南亞咖哩去皮雞扒飯	675	低脂卡邦尼海鮮三色粉	565
26/03	四		茄子素豆片米粉	450	低脂香草白汁豬扒飯	668	蟲草花杞子蒸自家雞肉丸粟米飯	632	意式鮮茄吞拿魚螺絲粉	556
27/03	五		低脂粟米白汁素肉粒糙米飯	539	低脂愛爾蘭白汁魚柳意粉	566	日式輕食便當:豬肉飯糰,豬肉煎包,粟米段,竹輪	674	咖哩雞脾飯	834
30/03	一		香菇素肉絲拌上海麵	610	柚子雞球薯麥飯	631	越式香茅豬扒飯	613	墨西哥紅腰豆牛肉醬意粉	638
31/03	二	原個水果	燕麥南瓜蒸蛋紅米飯	440	和風洋葱牛肉絲拌烏冬	641	熱狗包,西西里蕃茄豬肉醬薯粒	718	蜜汁雞翼飯	677



(P6) 2026年03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
02/03	一		野菜素豆片米粉	450	低脂南亞咖哩去皮雞扒飯	675	低脂愛爾蘭白汁豬柳藜麥飯	669	意式香草牛肉醬意粉	638
03/03	二	原個水果	低脂葡國素扒粟米飯	685	家鄉豬肉絲米粉	561	雙層豬柳漢堡包,低脂蘑菇白汁三色粉	674	瑞士雞腩飯	834
04/03	三		鮮茄蘑菇蛋包通粉	595	馬蹄蒸豬肉餅糙米飯	692	夏威夷菠蘿雞柳飯	640	中式野菜牛肉片米線	635
05/03	四		家常雙菇扒豆腐紅米飯	501	低脂卡邦尼白汁雞柳飯	669	港式黑椒牛肉片拌意粉(微辣)	515	香烤豬扒包配粟米,時菜	453
09/03	一		台式素肉燥烩蛋米線	583	低脂南瓜白汁豬肉粒藜麥飯	626	中式冬菇雞粒飯	576	低脂青醬什錦海鮮貝殼粉	554
16/03	一		韓式什菜素豆片菠菜麵	551	低脂葡國豬扒飯	615	薯仔炆雞柳藜麥飯	652	鮮茄免治牛肉醬意粉	638
17/03	二	原個水果	蠔油素肉燥扒豆腐粟米飯	557	低脂芝士甘筍豬肉通粉	624	燒汁豬柳漢堡雞肉腸飯	721	雞肉飯糰,雞腩,粟米段	611
18/03	三		泰式素百葉米粉	632	瑞典蘑菇汁自家製豬肉丸紅米飯	632	低脂白汁魚柳直尖粉	565	低脂日式甜咖哩親子雞粒蛋蓋飯	643
19/03	四		墨西哥腰豆薯粒,素扒包,時菜	591	家鄉梅菜蒸豬肉餅飯	681	鮮茄雞翼糙米飯	652	沙茶牛肉米線	653
20/03	五		田園鮮茄蛋包雜穀飯	595	夏威夷菠蘿雞柳飯	640	低脂卡邦尼魚柳三色粉	565	香烤豬扒包配甜薯,時菜	453
24/03	二	原個水果	錦繡時蔬扒豆腐雜穀飯	551	韓式雜菜牛肉菠菜麵	620	低脂白汁豬肉粒飯	626	糯米雞配燒賣	613
30/03	一		香菇素肉絲拌上海麵	610	柚子雞球藜麥飯	631	越式香茅豬扒飯	613	墨西哥紅腰豆牛肉醬意粉	638
31/03	二	原個水果	燕麥南瓜蒸蛋紅米飯	440	和風洋蔥牛肉絲拌烏冬	641	熱狗包,西西里蕃茄豬肉醬薯粒	718	蜜汁雞翼飯	677