



(P1-P4&P6) 2026年09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
10/09	四		日式甜咖喱雜菜素火腿飯	687	蠔油薯仔炆雞翼雜穀飯	652				
11/09	五		南瓜白汁素肉粒長通粉	598	福建瓜粒豬肉片糙米飯	576				
14/09	一		星洲素百葉米粉	556	南亞咖喱豬扒藜麥飯	639	北菇蒸雞球飯	576	墨西哥牛肉醬貝殼粉	671
15/09	二	原個水果	照燒素魚塊蓋粟米飯	687	日式燒汁肉燥飯 配粟米魚餅	624	沙爹薯粒牛肉片拌麵	670	糯米雞配燒賣	613
16/09	三		素肉碎粉絲蒸蛋紅米飯	486	葡國海鮮飯	616	黑椒汁豬柳意粉(微辣)	588	蒜蓉芝士汁雞柳撈麵	642
17/09	四		素扒包,腰豆素肉醬薯粒	691	粟米白汁魚柳糙米飯	638	瑞士汁雞翼撈通粉	677	家鄉梅菜蒸豬肉餅飯	681
18/09	五		意式雙茄(蕃茄,茄子)素肉醬直尖粉	616	蟲草花杞子蒸自家雞肉丸雜穀飯	632	和風洋蔥豚肉飯	641	濃香茄蓉牛肉滑蛋撈米線	670
21/09	一		家鄉素百葉米粉	561	翠玉瓜雞球藜麥飯	576	日式甜咖喱豬扒飯	639	卡邦尼吞拿魚意粉	625
22/09	二	原個水果	芝士汁素火腿撈貝殼粉	573	蒜香蜜汁雞扒粟米飯(配豉油汁)	677	香菇肉絲米線, 魚蛋	635	西班牙蕃茄海鮮飯	535
23/09	三		福建芋絲素百葉紅米飯	551	燕麥豬肉鬆蒸蛋飯	586	墨西哥紅腰豆牛肉醬通粉	638	日式芝麻雞絲撈麵	681
24/09	四		黑椒牛蒡扒飯(微辣)	685	鹵水雞脾糙米飯	834	沙爹牛肉片配餐包,焗雞塊,粟米段	670	香草白汁魚柳三色粉	625
25/09	五		咖喱雜菜煎蛋通粉	538	瑞典蘑菇汁自家製豬肉丸飯	632	港式黑椒雞絲拌意粉(微辣)	582	粟米魚蓉蒸雞蛋雜穀飯	486
28/09	一		廈門素百葉米粉	632	葡國雞球藜麥飯	582	越式香茅豬扒飯(配豉油汁)	613	蕃茄美式牛肉醬貝殼粉	638
29/09	二	原個水果	中式洋蔥素魚扒飯	687	泰式紅咖喱雞脾糙米飯(微辣)	834	燒汁豬柳漢堡腸仔螺絲粉	721	糯米雞配魚蛋	602
30/09	三		法式田園焗蔬菜蛋餅紅米飯	480	蒲燒鯛魚野菜雞扒蓋飯	676	拿破崙牛肉片意粉	638	港式豬肉絲撈麵	561



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

(P5) 2026年09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
10/09	四		日式甜咖喱雜菜素火腿飯	687	蠔油薯仔炆雞翼雜穀飯	652				
11/09	五		南瓜白汁素肉粒長通粉	598	福建瓜粒豬肉片糙米飯	576				
14/09	一		星洲素百葉米粉	556	南亞咖喱豬扒藜麥飯	639	北菇蒸雞球飯	576	墨西哥牛肉醬貝殼粉	671
15/09	二	原個水果	照燒素魚塊蓋粟米飯	687	日式燒汁肉燥飯 配粟米魚餅	624	沙爹薯粒牛肉片拌麵	670	糯米雞配燒賣	613
21/09	一		家鄉素百葉米粉	561	翠玉瓜雞球藜麥飯	576	日式甜咖喱豬扒飯	639	卡邦尼吞拿魚意粉	625
22/09	二	原個水果	芝士汁素火腿撈貝殼粉	573	蒜香蜜汁雞扒粟米飯(配豉油汁)	677	香菇肉絲米線, 魚蛋	635	西班牙蕃茄海鮮飯	535
23/09	三		福建芋絲素百葉紅米飯	551	燕麥豬肉鬆蒸蛋飯	586	墨西哥紅腰豆牛肉醬通粉	638	日式芝麻雞絲撈麵	681
24/09	四		黑椒牛蒡扒飯(微辣)	685	鹵水雞脾糙米飯	834	沙爹牛肉片配餐包,焗雞塊,粟米段	670	香草白汁魚柳三色粉	625
25/09	五		咖喱雜菜煎蛋通粉	538	瑞典蘑菇汁自家製豬肉丸飯	632	港式黑椒雞絲拌意粉(微辣)	582	粟米魚蓉蒸雞蛋雜穀飯	486
28/09	一		廈門素百葉米粉	632	葡國雞球藜麥飯	582	越式香茅豬扒飯(配豉油汁)	613	蕃茄美式牛肉醬貝殼粉	638
29/09	二	原個水果	中式洋葱素魚扒飯	687	泰式紅咖喱雞脾糙米飯(微辣)	834	燒汁豬柳漢堡腸仔螺絲粉	721	糯米雞配魚蛋	602
30/09	三		法式田園焗蔬菜蛋餅紅米飯	480	蒲燒鯛魚野菜雞扒蓋飯	676	拿破崙牛肉片意粉	638	港式豬肉絲撈麵	561