



小一至小四、小六學生及教職員適用

保良局田家炳千禧小學

2019年1月份午膳訂購表格

小一至小二的卡路里約 533 至 633
小三至小六的卡路里約 633 至 800
中學生及老師的卡路里約 750 至 900

☐ 需要收據

活力午餐資訊

*註: 如教育局宣佈當天停課, 則當天餐款自動取消。

本年度活力午餐參加了衛生署舉辦[學校午膳減鹽減鈉計劃], 冀望學生食得更健康

請將所選擇的餐款在右面的空格填滿, 例: ☒。在每天的四款餐款中, 選擇一款。請用HB鉛筆或原子筆填寫

日期	星期	A款(素餐)	B款	C款	D款	是週甜品		A	B	C	D
1	二	新年假期									
2	三	甜粟雞絲配有營飯(南瓜)	中式香草牛肉配糙米飯(木瓜)	涼瓜滑雞配白飯(蘿蔔)	夏威夷汁肉片配通粉(椰菜)		1				
3	四	期考									
4	五										
7	一										
8	二										
9	三										
10	四	香菇肉粒配燕麥飯(紹菜)	巴黎汁牛肉配有營飯(合掌瓜)	咖喱雞皇配白飯(蘿蔔)	珍珠雞 + 燒賣配豉油皇炒麵	生果	10	☐	☐	☐	☐
11	五	西茄肉片配糙米飯(南瓜)	四式芝士汁魚柳配紅米飯(木瓜) (可持續海鮮餐)	冬菇滑雞飯(紹菜)	濃茄牛肉粒包配野菌牛肉烏冬(椰菜)		11	☐	☐	☐	☐
14	一	粟米汁百頁豆腐配香菇飯(粟米)	車打雞皇配紫紅米飯(合掌瓜)	中式蜜汁肉片飯(南瓜)	蒜香包配西式肉醬(牛)通心米粉(椰菜)		14	☐	☐	☐	☐
15	二	昆布肉片配粟米飯(紹菜)	番茄雞蓉炒蛋配糙米飯(木瓜)	中式洋蔥牛肉配白飯(蘿蔔)	素Pizza摺包配香草肉粒意粉(椰菜)		15	☐	☐	☐	☐
16	三	奶香白汁雞球配有營飯(合掌瓜)	彩椒肉片配燕麥飯(木瓜)	番茄汁菠菜豬肉餃配通心米粉(椰菜)	蒸水蛋配日式雞扒飯(粟米)		16	☐	☐	☐	☐
17	四	肉燥(豬)粉絲配香菇飯(合掌瓜)	和風茄汁烤魚柳配紫紅米飯(木瓜) (可持續海鮮餐)	葡式洋蔥雞球配白飯(粟米)	咖喱什菜牛肉烤餅配卡邦尼牛肉麥皮麵(椰菜)	生果	17	☐	☐	☐	☐
18	五	保良局研討會									
21	一	全方位學習週									
22	二										
23	三										
24	四										
25	五										
28	一	芝士什菌焗薯皮配野菌雞心豆意粉(南瓜)	碳烤牛肉粒配紅米飯(椰菜)	車打芝士雞球配白飯(合掌瓜)	叉燒腸粉 + 雞包仔配和風肉燥(豬)意粉		28	☐	☐	☐	☐
29	二	銀湖肉片配糙米飯(翠玉瓜)	巴黎汁牛肉配有營飯(木瓜)	黑椒雞皇配白飯(合掌瓜)	番茄汁配肉粒通粉(椰菜)		29	☐	☐	☐	☐
30	三	日式昆布肉片配香菇飯(椰菜)	奶香白汁牛肉配紫紅米飯(木瓜)	西茄雞球配白飯(木瓜)	粟米汁素菜餃配米線(粟米)		30	☐	☐	☐	☐
31	四	八寶肉粒配香菇飯(蘿蔔)	和風菠蘿汁魚柳配紫紅米飯(木瓜) (可持續海鮮餐)	肉醬(牛)配意粉(椰菜)	蒸水蛋配和風茄汁洋蔥雞皇飯(南瓜)	生果	31	☐	☐	☐	☐

請將餐單表格連同收據於 12月18 日交回『活力午餐職員』

繳費靈繳款日期: _____ 繳款編號: _____ 繳款金額: _____

** 如欲索取餐單或因缺席取消訂飯必須於當日上午10:00前致電 2637-3215 登記。有關缺席退款安排會於隔月餐單中扣除

成份及其製品提示 : 甲殼類動物 : 蛋類 : 奶類 : 木本堅果
 : 芝麻 : 蕃茄 : 菇菌類 : 辣 : 非油炸



: 此款式食物含花生, 若對花生有敏感人士請勿選擇此款



: 此款式食物含蠶豆, 若有葡萄糖一六一磷酸鹽脫氫酵素缺乏症(G6PD Deficiency)人士請勿選擇