



保良局田家炳千禧小學

2018年10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	B	C	D	生果		A	B	C	D
1	一	國慶日						1			
2	二	福建肉粒配燕麥飯(紹菜)	蒜香牛肉配香菇飯(椰菜)	鮮茄洋蔥豬柳配意粉(粟米)	中式香草雞皇配白飯(蘿蔔)		2	☐	☐	☐	☐
3	三	洋葱薯仔雞球配有營飯(合掌瓜)	甜粟肉粒配糙米飯(木瓜)	西式肉醬(牛)配通心米粉(椰菜)	咖喱雞肉包配夏威夷汁雞皇飯(南瓜)		3	☐	☐	☐	☐
4	四	西芹草菇肉片配金粟飯(西芹)	麻香牛肉粒配意粉(椰菜)	芝味魚柳配燕麥飯(木瓜)	蒸水蛋配蜜味雞球飯(南瓜)	生果	4	☐	☐	☐	☐
5	五	雞脾菇肉粒配有營飯(翠玉瓜)	香草汁魚柳配紅米飯(粟米) (持續海鮮餐)	葡式雞球配白飯(蘿蔔)	生煎包+叉燒腸粉配炸醬(豬)米線		5	☐	☐	☐	☐
8	一	香芋什菌豆皮結配香菇飯(合掌瓜)	彩椒牛肉配燕麥飯(木瓜)	香菇肉餅配白飯(紹菜)	蘑菇雞肉飯糰(含糯米)配黑椒雞肉煮粉(椰菜)		8	☐	☐	☐	☐
9	二	木耳肉片配粟米亞麻籽飯(翠玉瓜)	香濃蘑菇牛肉粒配通粉(合掌瓜)	粟米肉粒配糙米飯(椰菜)	蒜香蜜汁雞皇配白飯(木瓜)		9	☐	☐	☐	☐
10	三	香菇雞絲配燕麥飯(紹菜)	和風茄汁牛肉配有營飯(南瓜)	咖喱雞皇配白飯(椰菜)	蒸蛋香包+燒賣配雪菜肉絲米線		10	☐	☐	☐	☐
11	四	巴黎汁肉片配香菇飯(蘿蔔)	中式蜜汁雞皇配金粟飯(木瓜)	和風豬肉燥配白飯(合掌瓜)	肉醬(牛)棒棒包配三重芝麻牛肉通心米粉(椰菜)	生果	11	☐	☐	☐	☐
12	五	四式芝士汁肉片配糙米飯(合掌瓜)	西茄魚柳配紅米飯(木瓜) (持續海鮮餐)	蒜香烤雞海南風味飯配迷你時菜	白汁雞肉菠菜墨西哥卷配野菌雞絲麥皮麵(椰菜)		12	☐	☐	☐	☐
15	一	素珍珠雞配粟米汁紅腰豆通心米粉(椰菜)	拿坡里肉片配紫紅米飯(南瓜)	車打芝士雞皇配金粟飯(木瓜)	西式肉醬(牛)配通心米粉(椰菜)		15	☐	☐	☐	☐
16	二	昆布雞絲配粟米飯(紹菜)	夏威夷汁肉粒配糙米飯(木瓜)	中式洋葱牛肉配白飯(蘿蔔)	日式雞肉飯糰(含糯米)配香草雞肉烏冬(椰菜)		16	☐	☐	☐	☐
17	三	重陽節						17			
18	四	奶香白汁肉片配有營飯(合掌瓜)	烤香芋鯉魚雞粒肉餅配燕麥飯(紹菜)	意茄牛肉粒配白飯(南瓜)	卡邦尼肉片配意粉(椰菜)	生果	18	☐	☐	☐	☐
19	五	粟米肉片配金粟飯(南瓜)	和風茄汁烤魚柳配紫紅米飯(木瓜)(持續海鮮餐)	日式雞球+腐皮卷飯	肉醬(牛)焗薯皮配野菌香草芝士肉粒麥皮麵(椰菜)		19	☐	☐	☐	☐
22	一	羅漢上素枝竹配有營飯(紹菜)	蒜香蜜汁牛肉配燕麥飯(木瓜)	四式芝士雞皇配意粉(椰菜)	和風七彩肉餅配白飯(粟米)		22	☐	☐	☐	☐
23	二	西茄雞絲配紅米飯(木瓜)	蘑菇汁牛肉配糙米飯(合掌瓜)	沙薑北菇雞皇配白飯(紹菜)	叉燒餐包配沙嗲雞翼白魚蛋米線		23	☐	☐	☐	☐
24	三	期中考						24			
25	四							25			
26	五							26			
29	一							29			
30	二							30			
31	三	八寶雞絲配香菇飯(蘿蔔)	和風菠蘿汁肉片配紫紅米飯(木瓜)	肉醬(牛)香草摺包配香草牛肉通心米粉(椰菜)	碳烤豬柳燕麥飯		31	☐	☐	☐	☐

請將餐單表格連同收據於 9 月 21 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

🥜 :此款食物含花生，若對花生有敏感人士請勿選擇此款

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

📄 繳費資料附設於餐單背頁，請依據「本月應繳費用」繳費💰