



保良局田家炳千禧小學

2019年2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	B款	C款	D款	是週甜品		A	B	C	D
1	五	農曆新年假期					1				
4	一						4				
5	二						5				
6	三						6				
7	四						7				
8	五						8				
11	一						11				
12	二						12				
13	三	木耳雞絲配菜飯(紹菜)	卡邦尼牛肉配有營飯(木瓜)	西式雞皇飯(南瓜)	肉燥(豬)配米線(椰菜)		13	☐	☐	☐	☐
14	四	涼瓜肉片配香菇飯(蘿蔔)	夏威夷汁魚柳配糙米飯(木瓜) (持續海鮮餐)	三重芝士雞皇配通心米粉(椰菜)	蒸水蛋配和風洋蔥牛肉飯(粟米)	生果	14	☐	☐	☐	☐
15	五	銀湖雞絲配紅米飯(合掌瓜)	彩椒牛肉配有營飯(木瓜)	烤蒜香薯仔肉餅飯(紹菜)	野菜飯糰(含糯米)配 咖喱雞皇意粉(椰菜)		15	☐	☐	☐	☐
18	一	素燒賣 + 蛋香包配 日式什菌通心米粉	蘑菇汁雞皇配粟米飯(合掌瓜)	中式蜜汁肉片飯(南瓜)	香蒜餐包配 西式肉醬(牛)通心米粉(椰菜)		18	☐	☐	☐	☐
19	二	八寶雞絲配香菇飯(紹菜)	粟米肉片配紅米飯(粟米)	番茄汁肉碎 + 菠菜豬肉餃配烏冬(椰菜)	和風茄汁洋蔥雞皇飯(南瓜)		19	☐	☐	☐	☐
20	三	西芹香菇肉粒配有營飯(西芹)	拿坡里牛肉配三色意粉(椰菜)	薯仔雞球配燕麥飯(蘿蔔)	蒸水蛋配蒜香豬柳飯(粟米)		20	☐	☐	☐	☐
21	四	香蒜沙薑雲耳肉片配 粟米亞麻籽飯(紹菜)	五彩牛肉配紅米飯(木瓜)	三重芝士雞皇飯(椰菜)	叉燒腸粉 + 生煎包配 雪菜肉絲米線	生果	21	☐	☐	☐	☐
22	五	蜜桃汁肉粒配香菇飯(南瓜)	巴黎汁魚柳配有營飯(木瓜) (持續海鮮餐)	日式昆布滑雞飯(椰菜)	咖喱牛肉碎扭紋包配 香草牛肉意粉(椰菜)		22	☐	☐	☐	☐
25	一	意式素熱狗配豉油皇炒麵	牛肝菌汁牛肉配燕麥飯(椰菜)	蒜香蜜汁肉片配白飯(木瓜)	日式餃子配車打雞翼意粉(椰菜)		25	☐	☐	☐	☐
26	二	葡汁雞皇配糙米飯(蘿蔔)	番茄汁牛肉配金粟飯(椰菜)	香菇豬肉燥豆腐配白飯(合掌瓜)	碳燒雞扒包配香草什菌烏冬		26	☐	☐	☐	☐
27	三	香芋雞絲配燕麥飯(紹菜)	西式肉粒配有營飯(南瓜)	滑雞 + 海南味飯配迷你菜	素菇珍珠雞配 粟米汁菜肉餃米線(椰菜)		27	☐	☐	☐	☐
28	四	蜆肉上湯牛肉粒配粟米飯(紹菜)	卡邦尼魚柳配糙米飯(椰菜) (持續海鮮餐)	西班牙肉片配白飯(木瓜)	日式雞肉飯糰(含糯米)配 野菌雞球麥皮麵(椰菜)	生果	28	☐	☐	☐	☐

請將餐單表格連同收據於 1月 日交回『活力午餐職員』

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

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。有蘭缺席退款安排會於隔月餐單中扣除

🥜 :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